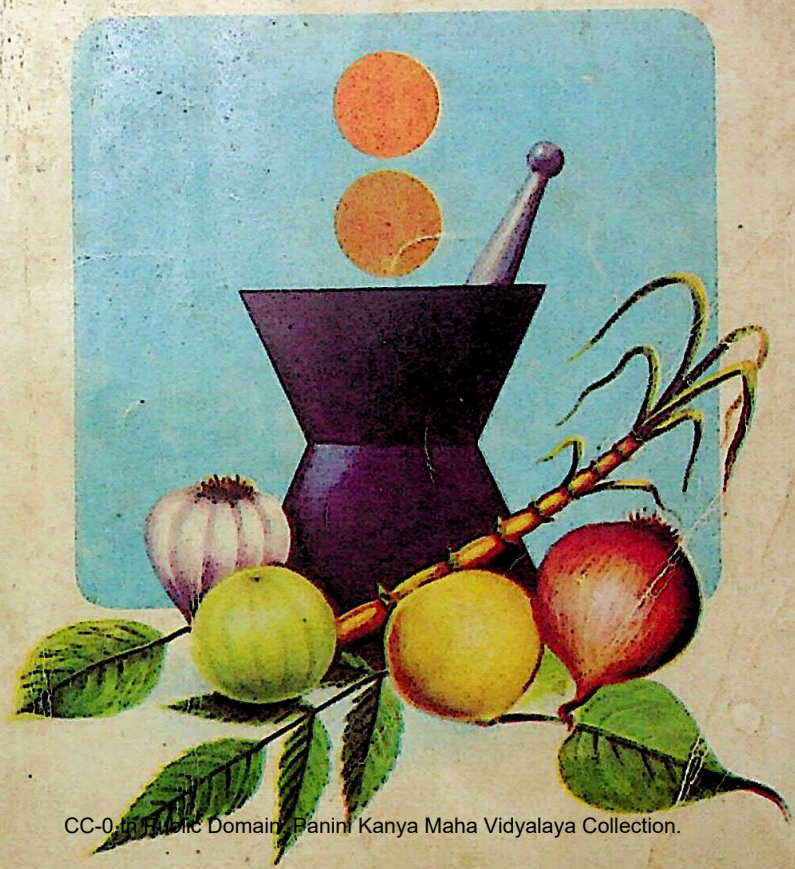
घर का वैद्य

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गाजर

०२.२



CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घर का वैद्य—

गाजर

लेखक
सुनील शर्मा

गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली-६

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस माला की पुस्तकें :

घर का वैद्य—	नीम	३·५०
,, ,,	नींबू	३·५०
,, ,,	गन्ना	३·५०
,, ,,	प्याज	३·५०
,, ,,	लहसुन	३·५०
,, ,,	तुलसी	३·५०
,, ,,	पीपल	३·५०
,, ,,	आक	३·५०
,, ,,	सिरस	३·५०
,, ,,	आंवला	३·५०
,, ,,	दूध-घी	३·५०
,, ,,	दही-मट्ठा	३·५०
,, ,,	नमक	३·५०
,, ,,	हल्दी	३·५०
,, ,,	हींग	३·५०
,, ,,	बेल	३·५०
,, ,,	बरगद	३·५०
,, ,,	गाजर	३·५०
,, ,,	मूली	३·५०
,, ,,	अदरक	३·५०

© प्रकाशकाधीन/प्रकाशक : गोविन्दराम हासानन्द, ४४०८, नई सड़क दिल्ली-११०००६/संस्करण : १९८६/मुद्रक : रविन्द्र ऑफसैट मानसरोवर पार्क शाहदरा, दिल्ली-32

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनुक्रम

गाजर कन्द-मूल भी, फल-फूल भी
इस गाजर में बड़े-बड़े गुण
गोरी गाजर लाल बना दे, काली कर दे गोरा
नाम एक, पर रूप हजार
टूटी जाय अँगुलियों में, खेले चाकू-छुरियों मे
गाँव की गोरी, महल की रानी
यह कुदरत का 'सोन गुजरिया'
डंका बाजे नगरी-नगरी, चर्चा गली-गली
यह कुदरत की 'लेडी-डॉक्टर' है
जुल्फें मखमल-सी, रचना में लोहे की
विटामिन्स की यह रंगीन कुलफ़ी है
गाजर से दूरबीन का काम लीजिये
गाजर कुदरती-'कोल्ड क्रीम' है
शर्मीली गाजर को खुले में न गर्माएँ
गाजर सोच-समझकर खाएँ
बिना मशीन के रस कैसे निकालें

अपच
अफारा
अम्ल-पित्त
अरुचि
आग से जलना
आँखों आगे अँधेरा
आँखों में सूजन

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आंतों में कीड़े
आंतों में सूजन
आधा सीसी
कण्ठमाला
कब्ज़
कमज़ोर बच्चे
कम दिखाई देना
कैंसर
खाज-खुजली
खून की कमी
खून की खराबी
खूनी दस्त
खूनी बवासीर
गठिया
गर्भपात
गर्मी व खुश्की
गला खराशना
गुर्दे की खराबी
घाव न भरना
चम्बल
छपाकी
जलोदर
जवानी के सींग
ज़हरबाद
जिगर की खराबी
जोड़ों में दर्द
झाइयाँ
झुर्रियाँ

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

टांसल्स
तपेदिक
तिल्ली की सूजन
थकन और टूटन
दमा
दस्त
दाँत अटकना
दाँत हिलना
दाद
गाजर की खीर
दिमाग़ी कमज़ोरी
दिल दुर्बल
मुरब्बा ऐसे बनाएँ
(१) चालू मुरब्बा
(२) टिकाऊ मुरब्बा
(३) सुगन्धित मुरब्बा
घड़कन तेज़
नकसीर
नपुसकता
नासूर
नींद न आना
पथरी
प्रदर खूनी
प्रमेह
पायरिया
पीलापन
पेट ऐंठना
पिंडलियाँ दुखना
पेशाब में दर्द

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फोड़े-फुन्सी
बच्चा भूखा रहना
बद्ध और सूजन
बहरापन
बाल झड़ना
बुखार
ब्रोंकाइटस
भुलक्कड़पन
मधुमेह
मासिक रुकावट
मिर्गी
मुंहासे
मूत्र में सफेदी
गाजर की बर्फी
मोटापा
गाजर का शर्बत
मोतियाबिन्द
रक्तचाप
रतौंधी
वीर्य पतला
गाजर का मोहन हलुआ
संधिवात
सम्भोग में अरुचि
साँस में बदबू
सिर-दर्द
सुजाक
हृदय-रोग
हिस्टीरिया

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गाजर

कन्द-मूल भी, फल-फूल भी

आमतौर पर धरती के नीचे उगने-फैलनेवाले शलजम, मूली, गाजर आदि कन्द भी कहलाते हैं और मूल भी। शकरकंद का तो नाम ही उसके गुण देखकर रक्खा गया है क्योंकि यह कन्द शक्कर की तरह मीठा है। गाजर की विशेषता यह है कि कन्द या मूल (जड़) होने पर भी, इसे फलों में भी ऊँची पदवी प्राप्त है। जिस तरह मौसमी या संतरे का जूस बाज़ारों में बिकता है, उसी तरह शहरों में गाजरों का जूस पिया-पिलाया जाता है। केले या पपीते की तरह गाजर की चाट लोग बड़े चाव से खाते हैं। चुकन्दर, गाजर, मूली, खीरा आदि की मिश्रित चाट बहुतों को रोज़ी-रोटी देती है तो बहुतों को नीरोग और निर्मल बनाती है। पौधे की जड़ के रूप में यह अपने खानेवाले के जीवन की जड़ें जमाती है, कन्द की तरह सरस बनाती है, फल की तरह तन्दुरुस्ती देती है और फूल की तरह हल्का-फुल्का कर देती है।

इस गाजर में बड़े-बड़े गुण

जिसका दिल और दिमाग़ सही रहेगा, उसे जीवन में कोई कमी नहीं रहती। गांधी जी 'रघुपति राघव राजा राम' से एक ही वस्तु माँगते थे—'सबको सन्मति दे, भगवान्!' इतिहास-पुरुष चाणक्य भी कहते थे कि 'ईश्वर! धन, मान, वर्तन, कपड़े सब-कुछ छीन लेना, मगर अच्छी बुद्धि मत छीनना!' गाजर उसी सन्मति (अच्छी बुद्धि) का भंडार है। हृदय को यह ठंडक पहुँचाती है। आँतों की मैल इस ब्रश से खुरचकर साफ़ करती है

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जैसे कोई माता अपने शिशु को नहला-धुलाकर चूमने-योग्य बना दे। गाजर खानेवालों का खून कभी सफेद नहीं पड़ता, बल्कि लाल-सुर्ख होता है क्योंकि रक्ताणु इससे पुष्ट होते हैं। जिनमें रक्त की कमी होती है, उनमें यह खून भर देती है। प्रकृति का यह 'ब्लड-बैंक' है।

गोरी गाजर लाल बना दे, काली कर दे गोरा

अधिकतर गाजर तीन ही रंग की पाई जाती है—लाल और पीली तथा काली। गुणों की दृष्टि से लाल और काली गाजर 'शुद्ध सोना' हैं, हालाँकि इनमें चाँदी-तत्त्व की प्रधानता है; पीली गाजर में वैसा गुण और स्वाद नहीं होता। काली गाजर की 'कांजी' का रिवाज भारत में बहुत लोकप्रिय है जिसे कुछ लोग 'स्वादिष्ट और पौष्टिक पेय' के रूप में बेचते भी हैं। कुछ घरों में 'कांजी' गाजर के पूरे मौसम में बनाई और पिलाई जाती है। गाजर का यह सर्वोत्तम उपयोग है, क्योंकि इस विधि में गाजर और उसके पानी का कोई तत्त्व भी बेकार नहीं जाता। पाकिस्तान के क्षेत्र में तो हर कोई दो-दो मटके 'कांजी' के तैयार रखता था और मेहमानों को इसी से सत्कारा जाता था। लोगों के मुखड़े भी लाल-सिंदूरी होते थे। लाल गाजर वास्तव में अमृत है। जो आदमी पेट-मुँह साफ करके चार-पाँच गाजरें खा ले, उसके दसियों रोग निकल जाते हैं और काया 'कुन्दन' बन जाती है।

नाम एक, पर रूप हज़ार

आमतौर पर एक ही वस्तु के हर भाषा में अलग-अलग नाम होते हैं, मगर गाजर को संस्कृत, पंजाबी, मराठी, गुजराती और बंगाला में इसी एक नाम से पुकारा जाता है। हाँ, इसका उपयोग हर कोई अपने-अपने स्वाद और ज़रूरत के अनुसार करता है। शाक-भाजी या फल के तौर पर इसे लोग खाते-पीते ही हैं, इसकी चपाती भी पका सकते हैं, कटलेट भी बना सकते हैं, पानी या तेल में इसका अचार भी डाल सकते हैं, चाशनी में डालकर मुरब्बा भी बना सकते हैं, खोआ मिलाकर हलुआ भी तैयार कर

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सकते हैं, सलाद के रूप में पौष्टिक ज़ायका भी ले सकते हैं, दूध में इसके लच्छे उबालकर 'फिरनी' या 'गजरेला' बना सकते हैं, अगर विधिपूर्वक उचित मात्रा में सेवन करें तो दवा के तौर पर भी काम में ला सकते हैं।

टूटी जाय अँगुलियों में, खेले चाकू-छुरियों में

गाजर की कन्दल को बच्चे भी मोड़कर दो टुकड़े कर देते हैं। शाक-भाजी के लिए लोग इसे चाकू से काटते हैं, मुरब्बे के लिए छुरियों और सूजों से कोंचते हैं, मगर कट-भुनकर भी यह अपने गुणों से खानेवाले को ताकत और सहारा ही देती है। इसे जितना अधिक कुचलेंगे, निचोड़ेंगे, उबालेंगे, भूनेंगे, काटेंगे और पीसेंगे, उतना ही अधिक यह सुख देगी। अपने हिंसक और हत्यारे के तो यह दिल में उतर जाती है।

गाँव की गोरी, महल की रानी

गुणवत्ता और स्वाद की दृष्टि से गाजर को 'सब्ज़ियों की रानी' माना गया है। खेतों से निकलने के बाद जब इसे साफ करके दुकानों पर लाया जाता है तो अमीर और गरीब, सभी इसे चाव से चखते और खरीदते हैं। दरिद्र की झोंपड़ी से लेकर सम्राटों के महलों तक यह तरकारी, सलाद और चटनी अथवा मुरब्बे के रूप में हर किसी ने इसे अपनाया है। संसार में ऐसा कोई पैदा ही नहीं हुआ जिसने गाजर से अपना ज़ायका न बदला हो। अगर कोई गाजर चखे बिना संसार से चला गया हो तो यह उसका अपना दुर्भाग्य है। इसकी गन्ध, इसका रंग, इसकी पौष्टिकता और स्वाद में अपनी ही विशेषता है। आँखों की बुझती हुई रौशनी में गाजर 'पूनम की चाँदनी' भर देती है और जिन्हें दिन में ही कम दिखाई देता है उन्हें रात में भी देखने-लायक बना देती है।

यह कुदरत की 'सोन गुजरिया'

गाजर का रस 'दूध की मटकी' के बराबर है। मनुष्य के लिए गाय का दूध सर्वोत्तम माना गया है, मगर गाजर में गाय

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के दूध से भी बीस गुणा तक अधिक 'विटामिन ए' पाया जाता है। आश्चर्य की बात यह है कि जितनी मात्रा में 'विटामिन ए' की हमें रोज़ाना ज़रूरत पड़ती है, वह केवल सौ ग्राम गाजर से ही मिल जाती है। लाल सोने-जैसे रंग की गाजर ऐसी गुजरिया है जो सस्ते में ही दूध के अभाव की पूर्ति कर देती है। दूध न मिले तो गाजरें खाइये।

डंका बाजे नगरी-नगरी, चर्चा गली-गली

गाजर की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह खुद भी अमृत के समान मधुर, शीतल और सुगन्धित है, अपने प्रियजनों का भी विष निकाल देती है। बड़े-बड़े वैज्ञानिकों ने इसके रेशे-रेशे की जाँच की है मगर एक भी अवगुण नहीं पाया। अंग्रेजी में इसे कैरट कहते हैं और 'कैरोटीन' नाम से एक तत्त्व, अलग रसायन ही स्वीकार कर लिया गया है। बच्चे को गाजर-रस पिलाते रहिये, वह गुलाब की तरह खिल उठेगा। जवान इसका जूस पीकर देखें, वे ओज और तेज से छलक उठेंगे। बूढ़े इसका रस पियेंगे तो नयी जवानी में लौट आएँगे। गाजर को आयुर्वेद-ग्रन्थों में 'नेत्ररंजनी' माना गया है और दिमाग़ से जिगर तक यह चेतना की तरंगें दौड़ा देती है।

यह कुदरत की 'लेडी डॉक्टर' है

गाजर का रस इसलिए भी अवश्य पीना चाहिये कि यह वायुमण्डल में झपटते हुए रोगाणुओं से हमारी रक्षा करता है। हमारे खून में जब रक्ताणु दुर्बल पड़ जाते हैं, तब हमारी रोगों से लड़ने की क्षमता मारी जाती है। गाजरों के रस में ऐसी शक्ति है कि रक्त के लाल कण गाजर-रस पाते ही हृष्टपुष्ट हो जाते हैं। यह शक्ति है लोहे की—'लौह' नामक खनिज लवणों की शक्ति। यही लोहा हमारे शरीर का कवच है और हमें वज्र-प्रहारों से बचाता है। लौह-तत्त्व के अलावा भी गाजर में सभी पौष्टिक तत्त्व मौजूद हैं जैसे फ़ॉस्फोरस, पोटैशियम, मैग्नीशियम, आयोडीन, सोडियम, कैरोटीन आदि। ये छूत के रोगों से बचाते हैं, साँस के

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कष्ट मिटाते हैं, अम्लता (तेज़ाबी और विषैले तत्त्व) निकालते हैं, हड्डियों और दाँतों को मज़बूत करते हैं, दिमाग़ी काम करनेवालों को बिना व्यायाम के भी स्वस्थ रखते हैं, ज़च्चा-बच्चा को तकलीफ नहीं पहुँचने देते, ख़ून के भंडार भरते हैं, आँखों में चमक लाते हैं, आवाज़ सुरीली बनाते हैं, त्वचा में निखार लाते हैं, जीने की उमंग भरते हैं, बल-वीर्य बढ़ाते हैं। इस तरह गाजर दवा भी है, दवाखाना भी और दिल में उतर जानेवाली लेडी-डाक्टर भी।

जुल्फें मखमल-सी, रचना में लोहे की

हम शहरी लोग धर्म, राजनीति, विज्ञान और फ़िलॉसफ़ी में तो ज़मीन-आसमान के कुलावे मिला देते हैं, मगर गाजर के बारे में गँवार-जितनी अक्ल भी नहीं है। जिसे देख लो, वही गाजर को आगे-पीछे से मूँड देता है और तब उसे खाने में इस्तेमाल करता है। गाजर के सिर पर जो हाथभर लम्बी-लम्बी जुल्फें (पत्तियाँ) होती हैं, उनमें इतना लौह तत्त्व है कि पाँच किलो दूध और डेढ़-सौ ग्राम गाजर के सिरे की पत्तियाँ एक-बराबर हैं। यह समझिये कि आधा महीना आध-आध किलो दूध पीकर जो हमें खनिज लवण मिलेंगे, वही ढाई-ढाई सौ ग्राम गाजर-पत्ती दो टाइम खाकर एक ही दिन में मिल जाते हैं। जिस तत्त्व को हम सैकड़ों रुपयों के फल और दवाएँ खाकर हासिल करते हैं, उसीको हम गाजर के सिर से काटकर कूड़े में फेंक देते हैं। इसीसे अनुमान लगा लें कि हम कितने समझदार और कितने जाहिल हैं।

विटामिन्स की यह रंगीन कुलफी है

आजकल किसी पदार्थ की उपयोगिता इस बात से नापी जाती है कि उसमें विटामिन्स आदि कितने हैं?—सौ ग्राम गाजर में विटामिन-ए ३·१५०, विटामिन-सी ३·०, प्रोटीन ०·६, रेशे १·२, पोटैशियम १०८·०, सोडियम ३५·६, फ़ॉस्फ़ोरस ३०·०, कैल्सियम ८०·० और कैलरीज़ ८७·० मात्रा में हैं। खनिज लवणों और विटामिन्स आदि से भरपूर गाजर वास्तव में जमी-जमाई मीठी

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुलफ़ियाँ हैं जिन्हें दिन में कच्चे ही चबाकर शरीर की सभी कमजोरियाँ दूर की जा सकती हैं। गाजरों को विटामिन्स और खनिज लवणों के मीठे 'कैप्सूल' भी कह सकते हैं। विटामिन-ए तो गाजर में सर्वाधिक है, मगर इसके साथ बी, सी, डी, जी, ई, और विटामिन-के भी प्रचुर मात्रा में मिलते हैं।

गाजर से दूरबीन का काम लीजिये

विटामिन-ए से भरपूर होने के कारण गाजरें आँखों के लिए बड़ी लाभदायिनी हैं। एक मौसम में आप पाँच गाजरें और उनके सिर के ऊपरवाली सौ ग्राम पत्तियाँ रोज़ चबाकर देख लें, आपकी ऐनक उतर जाएगी और पुतलियों में दूरबीन की शक्ति पैदा हो जाएगी।

गाजर कुदरती 'कोल्ड क्रीम' है

गाजर में यह विशेषता भी है कि इसे आप ढंग से खाएँ तो त्वचा को बेदाग और सुकोमल बना देती है। खुद चाहे गाजर मिट्टी में से पैदा होती है, लेकिन आँतें-पेट स्वच्छ करके जिगर और तिल्ली को खून बनाने में सहायता देती है। इसके साथ ही खून भी साफ करती है। फोड़े-फुंसी और कील-मुँहासे पित्त भड़कने से निकलते हैं, मगर गाजर के प्रभाव से खून तो पूरे वेग में संचार करता है, फिर भी वह गर्म नहीं होता : मतलब यह कि गाजर ऊर्जा तो अवश्य देती है, लेकिन ऊष्मा को काबू में रखती है।

शर्मीली गाजर को खुले में न गर्माएँ

गाजर से फ़ायदा उठाना हो तो इसके रस आदि को आग पर न जलाएँ। जिस पानी में गाजर उबाली या गर्म की जाय, उसी पानी को गाजर पकाने में इस्तेमाल करें। बर्त्तन में से गाजर की भाप व्यर्थ न उड़ने दें। उचित तरीका यह है कि सब्ज़ी-भाजी बनाने में 'प्रैशर कुकर' को प्रयोग में लाएँ। आम तौर पर गाजरों को आलू, मटर, शलजम, फूलगोभी या पातगोभी के साथ पकाया जाता है। शलजम के मुकाबले गाजर जल्दी ही देर में गलती है,

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जितनी देर में दूसरी सब्ज़ियाँ । इसलिए नपे-तुले पानी की भाप में ही पकाएँ । कुछ लोग करारे नमक के शौकीन होते हैं। उन्हें चाहियें कि गाजर आदि से पूरी ताकत लेनी हो तो मसाले कम-से-कम डालें। कुदरत ने हरेक सब्ज़ी में इतने खनिज लवण भर रक्खे हैं कि नकली नमक उनके गुणों का भी गला घोंट देता है। कड़ाही या फ्राई पैन आदि खुले बर्तन में गाजर कभी न पकाएँ । हमेशा ढक्कनबन्द बर्तन में ही गाजर का असली स्वाद और गन्ध मिलेगी। वही शरीर के लिए गुणकारी होगी और उसी से शक्ति मिलेगी । जिस तरह शर्मीली दुल्हन से खुले में छेड़छाड़ करने से वह रूठ जाती है, उसी तरह गाजर को भी रूठने न दें।

गाजर सोच-समझकर खाएँ

किसी का स्वभाव, आदतें और रुचि जाने बिना अगर दोस्ती की जाएगी तो ज़रूरी नहीं कि वह उसी गर्मजोशी से आपका स्वागत करे जिसकी आप आशा रखते हैं। बहादुर आदमी की दोस्ती बुज़दिल के साथ नहीं हो सकती और भक्त पुरुष के साथ बदमाश की नहीं पट सकती । गाजर का भी अपना स्वभाव और प्रभाव है । यह तभी अनुकूल होगी जब आप इसे वहीं प्रयोग में लाएँ जहाँ इसका प्रभाव और रसूख है । आयुर्वेद के शास्त्र और विज्ञान का कथन इस तरह है—

- ☐ गाजर सात्त्विक, शीतल और पित्त-नाशिनी है ।
- ☐ यह मूत्रल और कब्ज़तोड़ है ।
- ☐ यकृत् (जिगर) और प्लीहा (तिल्ली) को बल देती है ।
- ☐ हृदय और मस्तिष्क को शक्ति देती है।
- ☐ आँखें ठंडी रहें तो नीरोग रहती हैं और गाजर ठंडक भरती है।
- ☐ यौनांगों पर गर्मी का बुरा असर पड़ता है और गाजर से गर्मी के पाँव ही उखड़ जाते हैं।
- ☐ गाजर रक्त-शोधन करती है और जिसका खून साफ रहेगा उसे कोई रोग सता नहीं सकता। महिलाओं के लिए यह

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri Sanya Mana Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विशेषरूप से उपयोगी है क्योंकि माहवारी, गर्भ-स्थापन, प्रसव आदि सभी स्त्रियोचित धर्मों में रक्त का बहना, रक्त से ही शिशु का पोषण और रक्त से ही लालिमा और सौन्दर्य जुड़े हुए हैं। गाजर रक्त की कमी पूरी करती है।

- गाजर वीर्यवर्द्धिनी है और पुरुषों के लिए भी बहुत उपयोगी है। सर्दियों का मौसम मनुष्यों में 'सम्भोग का मौसम' होता है और गाजर भी शीतकाल में उगती है। प्रकृति का यह स्पष्ट इशारा है कि सभी नर-नारियाँ गाजर का सेवन दूध, शहद और खोआ आदि के साथ करके रज और वीर्य के भण्डार भरते रहें।
- गाजर में माता के दूध के समान ही सारे खनिज लवण भरे होते हैं। रसायन-शास्त्रियों ने गाय, बकरी, भैंस के दूध से गाजर के रस में पंद्रह से बीस गुणा अधिक पौष्टिकता की घोषणा की है। इस प्रकार बच्चों के लिए इससे बड़ा कोई टॉनिक नहीं है।
- गाजर को काटने से पहले कितना भी धो लें, मगर काटने के बाद बिल्कुल न धोएँ ताकि विटामिन्स, खनिज लवण आदि नाली में न बहें।
- गाजर का रस उन शिशुओं और बालक-बालिकाओं को न पिलाएँ जो बिस्तर गीला कर देते हैं। उन्हें रस निचोड़ने के बाद बचा हुआ गूदा दूध में भूनकर दें।
- सर्दी-जुकाम, निमोनिया और वायु के शीत-प्रधान रोगों में गाजर-रस हर्गिज़ न दें, लेकिन इस भूल में भी न रहें कि गाजर केवल ठंडी कुलफी का ही असर रखती है; निमोनिया और गठिया जैसे विकार दूर करने में भी कारगर दवा है। आगामी पृष्ठों में आपको यही बताने का प्रयास किया जाएगा कि विरोधी प्रभाव के रोगों को भी गाजर किस विधि से मिटाती है।
- गाजर ठंडी होने पर भी ऊर्जा (शक्ति) का स्रोत है, इसलिए

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह शरीर की जलन तो मिटाती ही है, ऊष्मा (गर्मी) का भी विरोध नहीं करती। समझने की बात यह है कि यह पित्त (गर्मी) के विषैले दूषण तो ठंडे कर देती है, मगर जीवन की गर्मी को प्रबल करती है। गाजर में यज्ञ की पवित्र ज्वाला की गर्मी है, हाथ-पाँव जलानेवाली आग नहीं।

□ गाजर के रस में दूसरे पदार्थों के गुणों को ग्रहण करने की भी अद्‌भुत क्षमता है। इसे किसी भी शाक-भाजी में, किसी भी तरल पदार्थ में मिलाकर लाभ उठाया जा सकता है। शर्त यही है कि इसका कुदरती प्रभाव नष्ट होने से बचाया जाय। प्रकृति ने इसे मिठास दी है, मगर उस मिठास को नमक से दबा दिया जायगा तो यह गाजर की हत्या ही होगी। जितने खनिज लवणों (नमक) की शरीर को ज़रूरत है, उसकी मात्रा गाजर में पहले ही इतनी है कि नकली नमक मिलाना एक तरह से अमृत में विष घोलना है। स्वाद के नाम पर हमने वास्तव में 'बेस्वाद' को 'स्वाद' कहना शुरू कर दिया है। प्रत्येक पदार्थ का जो स्वाद उसमें पहले से मौजूद है, उसे बनाए रखना ही प्राकृतिक स्वाद है। नमक-मिर्च-मसाले दवाएँ हैं और जो इन दवाओं से पेट भरने का काम लेता है, वह आत्म-हत्यारा है। हमेशा पदार्थों के स्वाद और गन्ध से उनका स्वभाव पहचानिये। गाजर का स्वाद और गन्ध ही इसकी पहचान है। इसके गुणों से आप भरपूर लाभ उठा सकें, यही इस छोटी-सी पुस्तिका का मकसद है।

बिना मशीन के रस कैसे निकालें

(१) गाजर की जड़ें और मिट्टी ही उतारें। जो लोग इसे पेठे की तरह छील देते हैं, उनके हिस्से वह उड़नशील तेल नहीं आता जो गाजर की त्वचा और गूदे के बीच होता है। गाजरों को कद्दू या घीये की तरह दाँतेदार कद्दूकश पर रगड़कर बारीक कर लें। बारीक गूदे को खादी के साफ और भीगे कपड़े में रख-

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर खूब कसके निचोड़ें। निचोड़ने पर उतना रस नहीं निकलता जितना मशीन से। इसलिए कपड़ा खोलकर सूखे गूदे पर स्वच्छ पानी का एकाध चुल्लू छिड़क दें और दोबारा मलकर निचोड़ें। इसी तरह एक बार और निचोड़ लें। अब गाजर का लगभग सारा रस निकल आएगा।

(२) छोटे टुकड़े करके कुचल दें और लुगदी बनाकर निचोड़ लें।

(३) उबाल लेने से गाजर का अधिकतम रस मिलता है। ध्यान रहे कि भाप नहीं निकलनी चाहिये। पानी उतना ही डालें जितने से गाजरें नर्म पड़ जायँ और निचोड़ना आसान हो। जो पानी उबालने में बच जाय, उसे, एक बार निचोड़ने के बाद छींटें देकर रस निचोड़ने में ही काम में लाएँ। यह पानी गाजर की ऊर्जा से भरा होता है और इसे फेंकने की बजाय अमृत समझकर पी जाएँ। शकरकन्द हो या गाजर-मूली, शलजम हो या चुकन्दर, प्याज़ हो या लहसुन, किसी भी कन्द-मूल को उबालने में जो पानी प्रयोग में लाया जाता है, उबलने पर वह रसायन बन जाता है। जो लोग करेले को चाकू से छीलकर मात्र छिलके भून-जलाकर खाते हैं, उन्हें मालूम नहीं कि करेले के गुण उसकी छाल पर अटपटे उभारों में ही हैं। गाजर की सूत-जैसी जड़ें हटाकर धो लें, किन्तु उसका छिलका न छीलें। यह नारियल की जटा नहीं है जो नीरस होती है; गाजर के छिलके में रस और रसायन भरे होते हैं।

किन रोगों में गाजर किस रूप में, कितनी मात्रा में, कब और कैसे लें, अकारादि क्रम से रोगों के नाम के साथ ही बताया जा रहा है।

अपच—बदहज़मी कहिये या अपच, या तो खान-पान में जाने-अनजाने बदपरहेज़ी के कारण होता है या फिर जब भोजन को पचानेवाले 'सोडियम' नामक खनिज लवणों की कमी हो जाती है। भोजन में डाला गया नमक उन तत्त्वों की कमी पूरी नहीं कर सकता। समझने की बात यह है कि सोडियम के मेल से

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ही कैल्सियम (चूना) और मैग्नीशियम आदि के लवण शरीर को लाभ दे सकते हैं, नहीं तो अपच हो जाता है। जिन्हें इन लवणों की महिमा मालूम नहीं, उन्हें यह समझना चाहिये कि भोजन को पचानेवाली आग ठंडी पड़ चुकी है। इसे आप 'अग्नि-मांद्य' भी कह सकते हैं। बुझी हुई पेट की आग को भड़काने के लिए गाजर का पचास ग्राम रस निकालिये और शहद के दो चम्मच मिलाकर पी जाइये। अपच में यह तरल दवा ऐसे ज्वलनशील पदार्थ का काम करेगी कि भोजन पचाने की आग तो भड़क उठेगी, किन्तु शरीर को जलाने की बजाय हरा-भरा कर देगी। शहद न हो तो काली मिर्च के पाँच दाने, दो ग्राम सेंधा नमक और दालचीनी का एक टुकड़ा नींबू की बूँदों में पीसकर गाजर-रस में घोलके पी जाएँ। दिन में तीन बार सेवन करने से अपच, खट्टे डकार, पेट की जलन और भारीपन आदि सब रोग कट जाएँगे। याद रहे, तेज़ नमक खानेवालों को अक्सर अपच रहता है।

अफारा—एक पूरा प्याज़ कुचलकर रस निकालिए और गाजर के एक कप रस में घोलकर नन्ही-सी चुटकी नमक की मिलाकर पी जाइये। दवा के तौर पर नमक अवश्य लें, क्योंकि यह थोड़ी मात्रा में लेने से जठराग्नि भड़काता है। हाँ, नमक केवल सेंधा (लाहौरी, गुलाबी-लाल रंग का पत्थर) ही उत्तम है। गाजर-रस में नींबू की कुछ बूँदें मिलाने से स्वाद भी पैदा होता है और पाचक रस भी सक्रिय होते हैं। इतनी खटास पैदा न करें कि गले में जलन पैदा हो। जिस पदार्थ की तेज़ी से हमारी जिह्वा और गला खरखराने लगें, उसका पेट पर भी बुरा असर पड़ता है। थोड़ी-थोड़ी मात्रा में ली हुई दवा ही अमृत होती है। दिन में चार बार बाँट-बाँटकर पिया एक नींबू का रस, गाजर-रस के प्रभाव में दस गुणा तेज़ी भर देगा। गाजर ठंडी होने पर भी पाचक रसों का भंडार है।

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

अम्ल-पित्त—अम्ल के दो अर्थ हैं, खटास और तेज़ाब। खटास

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अथवा तेज़ाब गलाने, जलाने और सड़ाने के काम आते हैं। इनके कारण दाह (जलन) और सड़न की गर्मी (पित्त) भड़कती है। कभी तो इनके कारण खून में खराबी पैदा हो जाती है जिससे खाज-खुजली और फोड़े-फुंसी निकल आते हैं, कभी मल सूखने-सड़ने से गैस बनने लगती है जिससे मूर्च्छा-मिर्गी और अफारा-शूल आदि कष्ट होते हैं, कभी दस्त भी लग जाते हैं जो शरीर से विष निकलने का प्राकृतिक इलाज है, मगर दोष यह है कि अम्ल और पित्त से पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और अधपचा भोजन निकल जाने से शरीर सूखने लगता है। गाजर का रस सुबह-शाम दो-तीन दिन प्रातः-सायं पीकर सारा अम्ल-पित्त पेशाब के रास्ते निकाल दें। सुबह नाश्ते से पहले और शाम को तीन-चार बजे गाजर-रस पीने का शास्त्रीय विधान है। भोजन की जगह तब-तक गाजर का जूस ही पियें जबतक पूरा विष न निकल जाय। यह काम केवल चौबीस घंटों में ही हो जाता है, इसलिए निर्बलता आने का वहम न करें। दिन में नमकीन 'कांजी' (गाजर-रस) का ग्लास लेकर कांजीवाली चार-पाँच गाजरें भी चबा-चबाकर खाएँ, इसीसे पेट को आधार मिल जाएगा। भगवान् राम ने चौदह वर्ष कन्द-मूल खाकर महाबली रावण के परखचे उड़ा दिये थे तो गाजर आपको भी नीरोग और बलवान् ही बनाएगी।

अरुचि—इसका जन्म अपच और अम्ल-पित्त जैसे विकारों से होता है। सामने सुगंध-स्वाद की लपटें उठ रही हों और आदमी उसमें रुचि लेने की बजाय मुँह फेरके बैठ जाय, इसका मतलब है कि पहले उसके अन्दर के अनपचे भोजन को पचाने की ज़रूरत है। चूँकि कुछ चबाने को उसका जी ही नहीं मानेगा, इसलिए एक कप गाजर के रस में एक चम्मच अदरक का रस, एक चम्मच घुटा हुआ पुदीना और नींबू का एक-चौथाई रस मिलाकर एक चुटकी नमक की घोलके पिला दें। गले से जिगर तक पाचक ग्रन्थियों के मुँह खुल जाएंगे। घंटे-भर बाद एक ऐसा ही कप और पिला दें; भूख ज़ोरों की लगेगी। आप उसके आध घंटे बाद खाना खाने को

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तड़प उठेंगे।

आग से जलना—कच्ची और रसीली गाजर चुन लें जो पीली न हो। उसे साफ पत्थर या सिल पर रगड़कर लेई-जैसी मरहम बना लें और जले हुए अंग पर गाढ़ी-गाढ़ी लेप दें। जलन मिट जाएगी और छाले नहीं पड़ेंगे। गाजर कीड़े की खाई न हो और धो-पोंछकर ही पीसें। दूषित गाजर से त्वचा में सैप्टिक (छूत का दूषण) होने का डर रहता है।

आँखों आगे अँधेरा—गाजर का जूस एक ग्लास सुबह की सैर के बाद रोज़ पिया करें। दिन में भी पीने की कोई मनाही नहीं है, लेकिन इसके प्रातःकालीन सेवन से तुरन्त लाभ मिलता है क्योंकि रातभर आराम करने के बाद शरीर में हरेक अंग की ग्रहण-शक्ति भूखी होती है और गाजर-रस के अमृत से आँखों को तुरन्त और विशेष लाभ पहुँचता है।

आँखों में सूजन—जिगर की खराबी का आँखों के गिर्द सूजन से सीधा सम्बन्ध है। कुदरत की ऐसी लीला है कि शरीर के किसी भी हिस्से में विकार हो, उसकी फोटो चेहरे पर उतर आती है। पलकें लटकना, आँखों के गिर्द स्याह घेरे दिखाई देना और सूजन-सी उभर आना जिगर में विकार के लक्षण हैं। केवल चोट-चपेट से या आँखों में विकार से सूजन हो तो चेहरे या बदन में पं लापन नहीं होता। इसलिए गाजर-रस मिलाकर सुबह-शाम एक-एक ग्लास पिया करें। रक्त बनने लगेगा और सूजन उड़ने लगेगी।

आँतों में कीड़े—दो सौ ग्राम गाजरें चबा-चबाकर खाइये और पचास ग्राम गुड़ भी साथ-साथ खा जाइये। कीड़े मिठास पर टूट पड़ेंगे और इधर-उधर से एक ही जगह जमा हो जाएँगे। गाजर का रस उन्हें ज़िन्दा-मुर्दा घसीटकर पेट से बाहर निकाल फेंकेगा। दो-चार दिन लगातार सेवन करने से ही लाभ होगा। तीसरे-चौथे दिन गाजर को हल्का-हल्का नमक लगाकर खाएँ, क्योंकि कीड़ों की सेना का संहार करने में नमक साक्षात यमदूत है।

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आँतों में सूजन—गाजर आँतों के लिए भी बहुत उपयोगी है। बड़ी आँत की मैल और सूजन को यह खुरचकर निकाल देती है। (१) गाजर का रस एक कप, चुकन्दर का आधा कप और खीरे का पौन कप रस मिलाकर पी जाएँ। इसमें नमक मिलाने की ज़रूरत नहीं, क्योंकि शरीर के भीतर जाकर नमक सूजन पैदा करता है और शरीर से बाहर नमक की टकोर (सेंक) से सूजन दूर होती है।

(२) गाजर और पत्तेवाली गोभी का रस समान मात्रा में पीने से भी सूजन मिट जाती है। कुछ दिन यह इलाज जारी रखना चाहिये और नमक-मसालों तथा खटाई-मिठाई के भारी पदार्थों से परहेज़ रखना चाहिये।

आधासीसी—(१) गाजर को भूभल अर्थात् गर्म रेत या गर्म राख में भूनकर ऊपर का छिलका हटा दें और उसकी भाप सूँघें। थोड़ी ठंडी हो जाने पर डण्ठल निकाल दें और गाजर कुचलकर एक चम्मच शहद मिलाके खा जाएँ। रोज़ सुबह पाँच दिन खाएँ। माथे का रेशा छींकों के रास्ते निकल जाएगा और साथ ही आधे सिर की जकड़न निकल जाएगी। दिन में या शाम को दुहराने की ज़रूरत नहीं है।

(२) गाजर के सिर की हाथभर लम्बी हरी पत्तियाँ पच्चीस ग्राम तोड़कर पीस लें और आधा चम्मच घी में तपाकर उसमें पत्तियों की लुगदी गर्म करके सूँघें। छींकें आएँगी और सिर की श्लेष्मा (कफ) निकल जाएगी। बाद में इस लुगदी को शहद मिलाकर चाट जाएँ। रक्त-संचार वेग से होगा और सिर का भारीपन पाँचेक दिनों में उतर जाएगा। यह प्रयोग भी सूर्य निकलने से पहले करें।

(३) पाठकों की जानकारी के लिए यह बताना उचित है कि गाजर, पातगोभी और मूली-टमाटर में 'क्लोरीन' नामक खनिज लवण ही आँतों की रक्षा करता है। यह रक्त दूषण निकालकर माथे से पाँव तक मांसपेशियों को साफ करता है। नस-नाड़ियों में एकत्र

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्लेष्मा (कफ), वर्षी और कच्चे रस को गाजर रस की 'क्लोरीन' ही निकलती है। शरीर के अंगों से जुड़ी हुई पेशियों और नाड़ियों के स्वरूप तथा वज़न को स्वाभाविक अवस्था में लाना 'क्लोरीन' की ड्यूटी है। पातगोभी और गाजर-रस में आप मूली और टमाटर के रस भी एक-एक चम्मच मिला सकते हैं। यह संन्यासियों का ही टोटका नहीं है, वैज्ञानिकों की सर्वसम्मत कसौटी पर जाँचा-परखा नुस्खा है। किसी भी रोगी पर आज़माकर इसके गुणों का शुभ प्रभाव देख सकते हैं।

कण्ठमाला—देहाती बोली में इसे 'घेघा' भी कहते हैं। गलगण्ड या गले में गिल्टियाँ भी इसी का नाम हैं। वैज्ञानिक कहते हैं कि यह रोग शरीर में 'आयोडीन' खनिज लवण की कमी से होता है। 'आयोडीन' की कमी का बालों पर भी बुरा असर पड़ता है और शरीर भी खोखला-सा होने लगता है। गाजर में भी 'आयोडीन' होता है और पालक में उससे अधिक है। आधा कप पालक-पत्तों के रस में डेढ़ कप गाजर-रस मिलाकर एक सप्ताह रोज़ सुबह पीते रहिये। 'आयोडीन' की पूर्ति होते ही गले की गिल्टियाँ पिघल जाएँगी।

कब्ज़ –(१) गाजर का जूस चाहे बाज़ार से निकलवाके पियें चाहे घर में तैयार कर लें। (२) घर में तैयार करें तो पालक का रस भी मिला लें। एक हिस्सा पालक-रस और तीन हिस्से गाजर-रस का मिश्रण करें। (३) गाजर-रस के ग्लास में एक नींबू निचोड़कर तीन-चार चम्मच शहद भी मिला लेंगे तो यह अमृत बन जाएगा। पालक, शहद और गाजर में लौह (लवण) तत्त्व इतनी बहुलता में है कि पेट की गन्दी गैस तुरन्त भाग निकलेगी। लौह लवण की विशेषता यह है कि 'कार्बन डाय-ऑक्साइड' नामक ज़हरीली गैस को निकालकर ही दम लेता है, साथ ही 'ऑक्सीजन' (प्राण-वायु) का संचार कर देता है। शरीर की स्वच्छता और और पौष्टिकता के लिए गाजार-पालक-शहद-नींबू का मिक्स जूस अमोघ उपचार है।

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमज़ोर बच्चे—जिन बच्चों को जन्म से ही दूध और पौष्टिक खूराक की कमी रहती है, गाजर-रस न केवल उस कमी को पूरी करता है बल्कि माता के दूध से भी अधिक ताकत देता है। गाजर में विटामिन-ए इतना है कि गाय, बकरी या भैंस का पंद्रह किलो दूध और गाजर का एक किलो रस बराबर हैं, बल्कि, गाजर-रस में विटामिन-ए सवाया ही मिलेगा। जिन बच्चों को सौ ग्राम गाजर-रस में दो चम्मच शहद मिलाकर पिलाया जाता है, वे इतनी तेज़ी से विकास करते हैं कि वैज्ञानिक भी चकित रह जाते हैं। माताओं को चाहिए कि वे भी चार-पाँच गाजरें या गाजर-रस प्रतिदिन सेवन करें ताकि उनके स्तनों से पौष्टिक दूध उतरे। चूना, लोहा, फॉस्फोरस आदि दूध के सभी तत्त्व गाजर-रस में भरे पड़े हैं।

कम दिखाई देना—आँखों की रौशनी कम होने का सबसे बड़ा कारण है 'विटामिन ए' की कमी। यदि देर तक भोजन में इस विटामिन की कमी रहे तो आदमी अन्धा भी हो जाता है। यह विटामिन पत्तीदार शाक-सब्ज़ियों में भी होता है और गाजर पर तो भगवान् की विशेष दया है। एक कप गाजर-रस में पौन कप पालक-रस प्रातः भी पियें, सायं भी। केवल चालीस दिनों में ऐनक उतर जाएगी और चार कोस दूर की वस्तुएँ साफ दिखाई देने लगेंगी। इलाज के साथ परहेज़ भी कीजिये। विषय-वासना में इतना वीर्य न बहाएँ कि कोई पदार्थ उसकी कमी ही पूरी न कर सके। वीर्यस्राव से आँखों पर बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है।

कैंसर—आजकल यह रोग तेज़ी से फैलने लगा है। किसी को गले का कैंसर है तो किसी को फेफड़े का, किसी को गुर्दे का कैंसर है तो किसी को हड्डी का। और तो और, ब्लड-कैंसर से भी लोग मरने लगे हैं। मुख्य कारण है 'पोटैश' तत्त्व की कमी। पोटैशियम के खनिज लवण हमारे शरीर के तन्तुओं को स्वस्थ रखते हैं जो खीरा, ककड़ी, मूली और गाजर आदि से मिलते हैं। इन कुदरती लवणों की हम आम नमक की चुटकियों से हत्या कर

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डालते हैं। इस विषैले नमक को निकालने के लिए हमारा शरीर ज़ोर तो बहुत लगाता है, मगर प्यास दबाने से या शरीर में पानी की कमी से यह विष निकल नहीं पाता। रोगी अंग में एकत्र नमक उसे गलाना शुरू कर देता है। रक्त में लाल कण (रक्ताणु) बनना बन्द हो जाते हैं तो रक्त-कैंसर हो जाता है। संसार के सबसे ऊँचे सम्मान 'नोबेल पुरस्कार' से सम्मानित डॉक्टर अल्बर्ट श्वेविजर ने कहा है कि 'कैंसर का एक कारण वह नमक है जो हम चाव से शाक-भाजी में खाते हैं।' तम्बाकू (पीने-खाने) या मिर्च-मसाले भी नमक के ही भाई-बहन हैं। कुछ शरीर तो नमक का विषैलापन जैसे-तैसे झेल जाते हैं क्योंकि उनकी खुराक नमक को बाहर धकेल सकती है, मगर बाकी लोग क्या करें?

इस प्रश्न का उत्तर आयुर्वेद के पास है। एक ग्लास में पालक-रस सौ ग्राम और गाजर-रस तीन सौ ग्राम मिलाकर पीना शुरू कर दें। नमक तभी डालें जब आत्महत्या का इरादा हो। जिन्हें वहम है कि नमक के बिना स्वाद कैसे आएगा, उन्हें पहले 'स्वाद' और 'मिलावट' में भेद, और इन दोनों के अर्थ, नये सिरे से सीखने चाहियें। विदेशी आहार-विशेषज्ञों ने भी कहा है कि वस्तु का स्वाद फीका या कसैला कुछ भी हो, वही प्राकृतिक है, उसमें नमक-मसाले केवल ज़बान के चटखारे के लिए डालना ही स्वाद के साथ बलात्कार और व्यभिचार है। रोगी को दवा के तौर पर मिर्च-मसाले देना और बात है, मगर इन्हीं में स्वाद की आदत डालना रोगों को दावत देना है। कैंसर के रोगी को नमक खिलाना उसके साथ वैर कमाना है। उसे जिस नमक या खनिज लवणों की ज़रूरत है, वह प्रकृति ने सब्ज़ियों और फलों में पहले ही हिसाब से भर रक्खे हैं।

खाज-खुजली—कितने आश्चर्य की बात है कि जिस गाजर से विदेशों में त्वचा को मखमल की तरह मुलायम बनाया जाता है, हम लोग उस गाजर को सबसे घटिया सब्ज़ी समझते हैं! गाजर को अंग्रेज़ी में कैरट कहते हैं और इसी के तत्त्व 'कैरोटीन' को

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
चर्म-रोगों की महौषध (सर्वोत्तम दवा) माना गया है। त्वचा को ज़वान रखने के लिए गाजर का रस दूध में मिलाकर रोज़ पिया करें। चीनी की जगह शहद मिलाइये। असली शहद मिलना कठिन हो तो गुड़ डालिये, क्योंकि गुड़ में लौह तत्त्व भी भरा है। चीनी में कोई लाभकारी तत्त्व नहीं है, केवल विष है। देशी खांड में सभी उपयोगी तत्त्व मिल जाते हैं। बच्चों और महिलाओं को दो-दो गाजरें रोज़ चबाने को दीजिये। उनका रक्त शुद्ध होगा, त्वचा में कान्ति पैदा होगी, लम्बी आयु तक झुर्रियाँ नहीं पड़ेंगी, खाज-खुजली की शिकायत तो दूर, खुश्की और चुनचुनाहट तक से बचे रहेंगे। गाजर पीसकर ज़रा-सा नमक मिलाइये और उबटन की तरह लगाइये, खाज-खुजली मिट जाएगी।

खून की कमी—गाजर और चुकन्दर को आप 'ब्लड बैंक' समझिये। सरकारी ब्लड-बैंक आपको भले ही पास न फटकने दें, मगर गाजर-चुकन्दर आपको एक रुपये में झोली भरके मिल जाएँगे। इन्हें केवल धो-पोंछकर काम में लाइये। अगर आप इन्हें काटने के बाद धोएँगे तो शरीर को चौथाई लाभ भी नहीं पहुँचेगा। मधुमक्खी के छत्ते में से शहद धोकर नाली में फेंक दें तो छत्ते में क्या बचेगा! ठीक इसी तरह गाजर-चुकन्दर की पेशियों में रक्त बनानेवाले रस होते हैं जिन्हें धो डालने से बाकी 'फोक' (बेजान पदार्थ) ही बच रहता है। काट लीजिये और नमक आदि लगाए बिना चबा जाइये। पाँच गाजरें और एक चुकन्दर के पाँच टुकड़े पाँच सदस्यों के परिवार में बाँटकर खाया कीजिये। पूरे परिवार के रक्त की कमी दूर हो जाएगी। रक्त-कणिकाएँ इन रसों से पुष्ट होती हैं और रक्ताणु पुष्ट होने से शरीर पुष्ट होता है। इसे शहद से भी खा सकते हैं। गाजर और पालक का ढाई-ढाई सौ ग्राम रस मिलाकर पीजिये। इसका 'मिठलोना' स्वाद निराला ही आनन्द देगा। रक्त में लाल कणों की सारी कमी दूर हो जाएगी।

खून की खराबी—गाजर और शहद, दोनों रक्त-शोधक हैं।

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
डॉक्टरों ने शहद के गुणों से डरकर यह झूठी अफ़वाह उड़ा रक्खी है कि अधिक मात्रा में शहद खाने से रोग पैदा हो जाते हैं जिनका संसार में कोई इलाज नहीं। वास्तव में मधुमेह (डायबिटीज़) तक में अगर रोगी को कोई मिठास दी जा सकती है तो वह केवल शहद है। शहद चूँकि अमृत है और इसको खानेवाले कभी बीमार नहीं पड़ते, इसलिए डॉक्टरों का रोज़गार ठप हो जाता है। 'अति' तो हर बात में बुरी है इसलिए सौ ग्राम शहद आप निश्चिन्त होकर रोज़ खा सकते हैं। चार-पाँच धुली हुई गाजरें शहद के 'सॉस' (चटनी) के साथ प्रतिदिन खाकर देखिये। यदि यह उपाय रास न आए, अथवा शहद (अस्ली) महँगा पड़े, या मिल न सके तो काली गाजरों की 'कांजी' का एक ग्लास और पाँच गाजरें रोज़ दोपहर को सेवन कीजिये। इससे मल-मूत्र के रास्ते शरीर का सारा विष निकल जाएगा। यहाँ तक कि बाल झड़ने और पकने बंद हो जाएँगे, आँखों में पचास वाट्स के बल्ब की जगह पचत्तर वाट्स के बल्बों की रौशनी भर जाएगी। खून स्वच्छ रहेगा तो आप लम्बे समय तक जवान रहेंगे।

खूनी दस्त—डॉक्टर और वैद्य तो एक सप्ताह लगा देंगे, मगर गाजर और दूध मिलाकर पियेंगे तो कुल चौबीस घंटों में खूनी दस्त बन्द हो जाएँगे। गाय-भैंस के दूध में वसा (चर्बी, मक्खन) अधिक होती है, इसलिए बकरी का दूध हर तरह से अनुकूल है। दोनों सौ-सौ ग्राम मिलाकर सुबह-शाम पी जाइये। पित्त का सारा प्रकोप निकल जाएगा। खून का उबाल दो दिनों में शान्त हो जाएगा। दो दिन नमक का प्रयोग न कीजिये। भूख लगे तो दही तुड़वाकर गाढ़े-मीठे मठे का कड़ेवाला ग्लास पी जाइये। इसमें भी चीनी की जगह देशी बूरे का प्रयोग कीजिये। इससे भी भूख शान्त न हो तो मीठे मठे में उबले चावलों का भोग लगाइये। दूध और गाजर-रस न केवल खूनी दस्त बन्द करेंगे बल्कि वह चुके खून की कमी भी पूरी करेंगे। तीन दिन बाद इसमें सौ ग्राम शहद घोलकर पीना शुरू कर दें। शहद न मिले तो पालक का सौ

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
ग्राम रस मिलाकर लौह तत्त्व शरीर में भर लें। सारी निर्बलता और पीलापन, ओज और तेज में बदल जाएगा।

खूनी बवासीर—इसमें भी दूध और गाजर-रस ही अनुकूल हैं, मगर दूध को पहले जमा लें ताकि जल-तत्त्व भी कैल्सियम में बदल जाय। शरीर में कैल्सियम (चूना, जो दूध में भरपूर है) की कमी से रक्त में दोष आ जाता है। यह दूषित रक्त हमारा शरीर पचा नहीं सकता, इसलिए मल के रूप में बह निकलता है। जिस खून से शरीर चलता-फिरता है, वही दूषित होकर निकलता रहे तो शरीर कबतक चलेगा! बकरी का ढाई सौ ग्राम दूध रात को जमा दीजिये। सुबह उसे गाजर के ढाई सौ ग्राम रस में बिलोइये और पी जाइये। ढाई सौ ग्राम ताज़ा दूध उसी समय जमा दीजिये और दिन में तीन-चार बजे गाजर-रस में बिलोकर पी जाइये। न नमक मिलाने की ज़रूरत है, न चीनी की। एक सप्ताह में ही आश्चर्यजनक लाभ होगा। इश्तिहारी हकीमों के चक्कर में रुपया और स्वास्थ्य बरबाद करने की बजाय लेडी-डॉक्टर मिस गाजर की शरण लीजिये। यह दवा भी है, पथ्य भी, मुफ़्त का दवाखाना भी और फैमिली-डॉक्टर भी जो शारीरिक जाँच की कोई फ़ीस नहीं लेती।

गठिया—चुकन्दर, पातगोभी, गाजर, लहसुन और बकरी के दूध में 'फ़्लुओरीन' नामक एक विशेष तत्त्व होता है जिससे हड्डियों के जोड़ों में जमा कफ, वायु, कच्चे रस और तेज़ाबी तत्त्वों की गाँठें खुल जाती हैं और रक्त का संचार वेग से होता है। गठिया की गाँठें खोलने के लिए चुकन्दर, ककड़ी, गाजर, पातगोभी के रस पिलाना शुरू कर दें; आमतौर पर गठिया के रोगी को ठंडे पेय नहीं देते, लेकिन इनसे प्राप्त होनेवाले खनिज लवण अपने ठंडे स्वभाव से ही ऐसा करिश्मा कर देंगे कि आप अचम्भे में रह जायँ। इनमें से (१) गाजर और चुकन्दर, गाजर और पातगोभी, जो भी मिल जाय, उसी में शहद घोल लीजिये। यदि इसमें लहसुन की गन्ध झेल सकें तो महीनों का काम मिनटों

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
में हो जाएगा। आप चाहें तो लहसुन की पाँच कलियाँ चबाने के साथ-साथ ही गाजर आदि का रस पी सकते हैं। लहसुन खाने को जी न चाहे तो गाजर-रस ही पीते रहिये। केवल ग्यारह दिन दो बार रोज़ पीकर देखिये। शहद इस रस में घुलकर सोने पर सुगन्ध का काम देगा। (२) गाजर के रस में अजमोद का रस मिलाकर पीने से भी जोड़ों की जकड़न दूर होती है।

गर्भपात—जिन महिलाओं का बार-बार गर्भपात हो जाता हो, उन्हें गाजर-रस को दूध में भावना देकर पीना चाहिये। विधि यह है कि गर्भाधान होते ही बकरी का आधा किलो दूध धीमी आँच पर चढ़ा दें और इतना ही गाजर-रस मिला दें। चीनी मत डालें। जब केवल आधा किलो बच जाय, अर्थात् दूध और गाजर-रस का आधा-आधा जल सूख जाय, इसे घूँट-घूँट पी जाएँ। यदि जेब गवारा करे तो दिन में दो बार सेवन करें। गर्म पदार्थों और चाट-चटनी से परहेज़ रक्खें। गर्भ बहने या गिरने की नौबत ही नहीं आएगी। बकरी का दूध न मिले तो गाय के दूध में गाजर-रस पका लें। शरीर को मक्खन-घी से अधिक खनिज लवणों की ज़रूरत होती है जो मीठे पदार्थों के रूप में भी मिलते हैं। इनकी कमी साधारण नमक से पूरी नहीं होती, बल्कि यह उपद्रव ही पैदा करता है। जितना अधिक नकली नमक खाएँगे, उतना अधिक अपना ही नाश करेंगे।

गर्मी व खुश्की—रोज़ सुबह गाजर का जूस पीजिये। रात को गाजर कद्दूकश करके उबले दूध में डालकर ढक्कनबन्द कर दीजिये। पन्द्रह-बीस मिनट बाद इसीका भोग लगाइये। एक सप्ताह में न गर्मी रहेगी, न खुश्की से बदन फटेगा। आप चाहें तो सुबह का नाश्ता गाजर की खीर से करें और दिन ढलने से दो घंटे पहले गाजर का जूस पी लें। मलाशय भी साफ रहेंगे और चिकनाई की भी कमी नहीं रहेगी।

गला खराशना—गले में खराश हो तो गाजर इसमें भी आशातीत लाभ करेगी। पोटैशियम, सोडियम और मैग्नीशियम

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की गाजर में कोई गर्मी नहीं और इनके प्रभाव से गले के सब काँटे निकल जाते हैं। मूल कारण है रक्त में अम्लता का बढ़ना। गाजर इस अम्लता को खुरचकर धो डालती है जिससे गले की सूजन, पकाव, दाने या खराश अपने-आप शान्त हो जाते हैं। गाजर और पालक का सौ-सौ ग्राम रस दिन में तीन बार पी जाइये। चौबीस घंटों में चैन आने लगेगा। पूरा लाभ छत्तीस घंटे बाद ही मिलेगा, क्योंकि पहले का भोजन पचने और अम्लता निकलने में इतना समय अवश्य लगता है। यह प्राकृतिक चिकित्सा है और निष्प्रभाव नहीं जाती। रोग का टिकाऊ और सही निदान यही है। मुलहठी आदि से आप साथ-साथ अस्थायी आराम भी पा सकते हैं।

गुर्दे की खराबी—गाजर के एक कप रस में मूली का आधा कप रस मिलाकर रोज़ दिन में दो बार पियें। ऊपर से गुड़ चबाकर आप मूली के डकार सुगंधित कर सकते हैं। मूली खाने की निस्बत इसका रस पीने से जल्दी पचता है और डकार देर तक नहीं आते। गुर्दे के दर्द और सूजन कुछ दिनों में ही मूत्र के साथ बह जाएँगे। सौ ग्राम पालक और तीन सौ ग्राम गाजर का रस भी आप दिन में दो बार बाँटकर पी सकते हैं। यह भी गुर्दों को स्वस्थ रखने में अक्सीर है। गुर्दे और मेदे के रोग 'सोडियम' खनिज लवण की कमी से होते हैं। शाक-भाजी में डाला जानेवाला नमक भी 'सोडियम क्लोराइड' है, मगर यह कुदरती नमक के रास्ते में रुकावट ही बनता है, उसकी पूर्त्ति नहीं करता। यह नमक सभी पदार्थों में मिलता है और गाजर-रस पीकर भी यह कमी पूरी हो जाती है।

घाव न भरना—पाँच गाजरें ढक्कनबंद बर्तन में उबाल लें। पानी उतना ही डालें जितने में गाजरें नर्म पड़ जाएँ। एक गाजर पीसकर घाव पर लेप दें, बाकी चबा जाएँ। सुबह-शाम यही प्रक्रिया एक सप्ताह दोहराएँ। गहरा घाव भी भर जाएगा। घाव-सड़-गल भी रहा होगा तो सूख जाएगा।

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चम्बल—यह त्वचा का रोग है और रक्त के दूषण से पैदा होता है। खान-पान में बदपरहेज़ी का असर तो खून पर पड़ता ही है, मगर क्रोध और चिन्ता से यह अधिक फैलता है। जिन्हें गुस्सा तो बहुत आता है और खून के घूंट पीकर रह जाना पड़ता है, या जिन्हें हर घड़ी मौत-जैसी चिन्ताओं ने घेर लिया होता है उन्हें चमडी के रोग सताने लगते हैं। जिनके भोजन का कोई समय नहीं होता और जहाँ भी चाहे खट्टा-करारा खा जाते हैं, उन्हें भी एग्ज़ीमा और चम्बल फूट आते हैं। गाजर का रस पीकर तबीयत को भी शान्त करें और रक्त को भी साफ कर दे। बकरी या गाय के दूध में गाजर-रस पीते रहें। गाजर का 'कैरोटीन'-तत्त्व चर्म-रोगों की अचूक दवा है। नमक का प्रयोग बहुत ही कम करें। चाय, कॉफी, शराब, गाँजा और तम्बाकू खाने-पीने से परहेज़ रक्खें। कम-से-कम इक्कीस दिन का पथ्य और परहेज़ जारी रक्खेंगे तो चम्बल जड़-मूल से चला जाएगा।

छपाकी—इसे शीत-पित्त कहते हैं और यह सर्दी-गर्मी का ही मिश्रित विकार है। एक कप गाजर-रस में तीन चम्मच शहद घोलकर पी जाइये। रक्त को निर्विष करने में शहद भी उत्तम है और गाजर भी अमृत है। 'कैरोटीन' और 'लौह' तत्त्वों का यह मिश्रण शरीर के फफोले शान्त कर देगा।

जलोदर—शहद और गाजर-रस का मीठा मिक्स्चर पीकर आप आसानी से यह रोग काट सकते हैं। विशेषज्ञों ने कहा है कि गाजर से प्राप्त होनेवाला 'विटामिन बी कॉम्प्लैक्स' जलोदर का पानी अपनी खास विधि से सुखाता है। यह 'कॉम्प्लैक्स' भोजन को पचाने और वायु को निकालने में सक्षम है। शहद की ऊष्मा उदर के जल को सुखाने में मदद देती है। एक कप गाजर-रस में दो-तीन चम्मच तक शहद मिला सकते हैं।

जवानी के सींग—सींग आमतौर पर सिर के अगले हिस्से में फूटते हैं, मगर चढ़ती जवानी के सींग चेहरे पर, विशेष रूप से गालों पर फूटते हैं। इस आयु में खून बड़ी तेज़ी से संचार करता है

CC-0 In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

और गर्म पदार्थों के सेवन से कील निकल आते हैं। रोज़ सुबह गाजर-जूस पिया कीजिये। रक्त शुद्ध और शान्त रहेगा, सींग फूटने की नौबत ही नहीं आएगी।

ज़हरबाद—यह भी रक्त-दूषण का विकार है। पेट में लगातार दर्द बना रहे तो लापरवाही न करें। ऑपरेशन कराने की कोई ज़रूरत नहीं। पेट में घाव या फोड़ा हो तो कच्ची गाजर न खाएँ। गाजर का रस तीन सौ ग्राम और पालक का रस सौ ग्राम मिलाकर पीना शुरू कर दें। उतावली से काम न लें और दो-तीन सप्ताह निरन्तर सेवन करें। नमक-मसाले और चाट-चटनी से जलन और सड़न पैदा न करें। गाजर-पालक के रस आपका सारा कष्ट दूर कर देंगे।

जिगर की ख़राबी—(१) पालक-रस सौ ग्राम, गाजर-रस तीन सौ ग्राम लेकर पचास ग्राम शहद मिलाइये। इक्कीस दाने किशमिश के धो लीजिये। पाँच खजूरें भी ले लीजिये। खजूरें और किशमिश खाकर रस के घूँट भरिये। (२) यदि गाजर के सिरे की पचास ग्राम पत्तियाँ मिल जायँ तो उन्हें पीसकर किशमिश और छुहारे के टुकड़े डालकर शहद मिला दें। यह चटनी सात दिनों में जिगर के विकार दूर कर देगी। इस चटनी के पहले या बाद में एक-एक घंटे तक कुछ न खाएँ। पानी या गाजर-रस जितना चाहें पी सकते हैं। फ्रांस जैसे विकसित देशों में भी जिगर स्वस्थ रखने के लिए लोग चाव से गाजर-रस पीते हैं। आहार-विशेषज्ञों की राय में 'पोटैशियम' खनिज लवणों की कमी का जिगर पर बुरा प्रभाव पड़ता है और गाजर, खीरा, ककड़ी से इस कमी की पूर्ति की जा सकती है।

जोड़ों में दर्द—(१) पाँच गाज़रें उबालकर मसल डालिये और इक्कीस किशमिश डालकर दो चम्मच शहद मिलाके खाइये। गाजर की पत्तियाँ गर्म घी में चिकनी करके जोड़ों पर रखकर बाँध दीजिये। इस उपचार से जोड़ों में जमा रक्त के थक्के और कफ-वायु निकल जाएँगे। पत्ती को पुल्टिस तभी बाँधें जब मल-

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मूत्र त्यागकर रात को आराम से सो जाना हो।

(२) शहद और किशमिश खरीदने की ताकत न हो तो गाजर और चुकन्दर का एक-एक कप रस मिलाकर ही पीते रहें। सर्दियों में यह रस ढक्कनबंद बर्तन में गर्म भी कर सकते हैं, मगर केवल ठण्डक तोड़ने के लिए। गाजर-पत्ती की पुल्टिस पर कोई पैसा खर्च नहीं होता, इसलिए जोड़ों पर इसे अवश्य बाँधते रहें।

झाइयाँ—शरीर में जब अम्लता बढ़ जाती है तो पाचन की क्रिया गड़बड़ाने लगती है। जिगर अपना काम करना बन्द कर देता है और नया खून बन नहीं पाता। इस तरह कब्ज़ भी रहने लगता है। पेट की यही तस्वीर चेहरे पर उतर आती है। झाइयाँ, दाग़ और चकत्ते शरीर की मशीनरी ठप होने के लक्षण हैं। समझ जाइये कि आपको गाजर, ककड़ी, खीरा खाकर पोटैशियम की कमी पूरी करनी है। चाहें तो रस पीते रहिये, चाहें तो चबा-चबाकर खाइये। बाहर से लाख क्रीमें पोत लीजिये, झाइयाँ तभी मिटेंगी जब जिगर आदि सही काम करेंगे।

झुर्रियाँ—जब अन्दर से मांसपेशियाँ ढीली पड़ जाती हैं तब त्वचा, बाल, नाखुन और मांस-तन्तुओं की जवानी भी ढीली पड़ जाती है। त्वचा पर झुर्रियाँ इसीका नतीजा है। यह सब शरीर में 'गन्धक' के खनिज लवणों की कमी से होता है। गाजर, मूली, प्याज़, शलजम और फूलगोभी की सलाद सुबह-शाम खाना शुरू कर दीजिये। अन्दर से शरीर निर्मल होगा तो मांसपेशियों का गठन भी सुडौल हो जाएगा। न झुर्रियाँ रहेंगी, न बाल पकेंगे। आयु भी लम्बी होगी।

टांसिल्स—गला फूल आने के कई कारण होते हैं और आहार-विशेषज्ञों की राय में गाजर इसके लिए सर्वोत्तम है। शरीर में मैग्नीशियम, पोटैशियम और सोडियम के खनिज लवण कम पड़ जायँ तो टांसिल्स की शिकायत किसी को भी हो सकती है। इन लवणों के अभाव में साँस की नली में भी दूषण पैदा हो जाता है। मुख्य कारण है खून में अम्लता (तेज़ाबी तत्त्वों) की वृद्धि।

CC-0 In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुदरत की लीला देखिये कि गाजर में ये तीनों खनिज लवण पर्याप्त मात्रा में हैं। दिन में दो-तीन बार एक-एक कप रस पी जाइये। यदि इसके पीने से ठंड का असर होने लगे तो दो चम्मच शहद या आधा चम्मच अदरक-रस मिला लें।

तपेदिक—जो न दूध पीते हैं, न शलजम खाते हैं, आटा छान-कर चोकर गाय-भैंस को डाल देते हैं, गाजर या चुकन्दर के जो पास भी नहीं फटकते, उनकी रोग-निरोधक क्षमता भी समाप्त हो जाती है। सीलन, घुटन, चिन्ता और दूषित वातावरण उनके फेफड़ों को भी दूषित कर देते हैं। यदि कैल्सियम (चूना) की कमी पूरी कर दी जाय तो वे कुछ दिनों में ही भले-चंगे हो सकते हैं। कैल्सियम के स्रोत हैं गाजर, दूध, शलजम, कच्चा प्याज़, लहसुन और अनछना आटा। ये वस्तुएँ निर्धनों को भी सुलभ हैं, क्योंकि यही सबसे सस्ती हैं। गाय-भैंस की तुलना में बकरी का दूध सस्ता भी है और अनुकूल भी। गाजर का आधा किलो रस, आधा किलो बकरी के दूध में धीमी आँच पर पकाइये। आधा पानी सूख जाने पर गुड़ या शहद मिलाकर पी जाइये। आटा अनछना ही पकाइये, केवल तिनके-बुरादा ही निकालिये। प्याज़, लहसुन, शलजम कच्चे भी चबाइये। सेब से शलजम कहीं अधिक लाभ देगा, मगर छीले-काटे वग़ैर; दाँतों से ही चाकू का काम लीजिये। इनके साथ यदि सौ ग्राम शहद भी रोज़ाना चाट लेंगे तो तपेदिक का नामो-निशान भी नहीं बचेगा। लहसुन, प्याज़ और शहद के गुणों की जानकारी के लिए इसी क्रम (घर का वैद्य) की अलग पुस्तकें देखें।

तिल्ली की सूजन जिगर और तिल्ली की प्रक्रिया लगभग एक-समान है, अन्तर इतना है कि जिगर पेट की दायीं बग़ल में होता है और तिल्ली बायीं बग़ल में। गाजर, खीरा, ककड़ी रोज़ सुबह-शाम खाइये। इनसे मन भर जाय तो गाजर का स्वादिष्ट अचार खाकर तिल्ली की सूजन मिटा दीजिये।

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

थकन और टूटन—मेहनत हर कोई करता है चाहे रोटी

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमाने के लिए हो, या रोज़गार की तलाश। आवारागर्दी से भी शरीर तो थकता-टूटता ही है। महँगाई के युग में मज़दूर के कंधों पर परिवार को पालने की भी भारी ज़िम्मेदारी होती है, पौष्टिक खुराक भी नहीं मिल पाती। लेकिन गाजर उनकी निर्धनता को ढाँप सकती है। आयुर्वेद और पश्चिम का विज्ञान, दोनों ने जाँच-परखकर स्वीकार किया है कि गाजर अपने-आप में सन्तुलित भोजन है। इसमें नस-नस की थकान दूर करनेवाले तत्त्व हैं। इसे खानेवाले में हिम्मत और ताक़त की कमी नहीं होती। एक ओर यह खून बनाती है तो दूसरी ओर उमंग और उत्साह पैदा करती है। पाँच-सात गाजरें खूब चबा-चबाकर गुड़ के साथ खा जाइये। मल-मूत्र के रास्ते अन्दर का सारा कलुष धुल जाएगा। रचना में कठोर होने के कारण इसे जब भी खाते हुए निगलें, मलीदा करके ही निगलें, नहीं तो पेट में दर्द होने की सम्भावना रहती है। इतना विश्वास रक्खें कि गाजर खाने से शरीर में थकान और आलस्य नहीं रहेगा।

दमा—यह फेफड़ों का रोग माना जाता है और श्वास-नली में कफ जमा होने से रक्त-दोष भी रहता है। दमे के रोगी का शरीर दिन-प्रतिदिन सिकुड़ने लगता है और खाँसी के दौरे चैन नहीं लेने देते। डॉक्टर और वैद्य गर्म दवाओं और विषैले औषधों से रोगी को और भी अधमुआ कर देते हैं। ये सब दूषण कैल्सियम की कमी से पैदा होते हैं जिसे गाजर, चुकन्दर और शलजम के रस मिलाकर देने से पूरा किया जा सकता है। गाय या बकरी के दूध में गाजर आदि का रस, दोनों आध-आध किलो पकाके पानी जला दीजिये और दिन में तीन बार पिला दीजिये। दूध पकाते समय ध्यान रक्खें कि आँच धीमी हो और छेदवाला ढक्कन लगा रहे। गाँवों में उपलों की आँच पर दूध पकाने का यही ढंग प्रचलित है। गाजर, शलजम और चुकन्दर का रस दूध की बूँद बूँद में रच जाना चाहिये। शहद मिले तो डाल दीजिये, नहीं तो गुड़ से काम चला लीजिये। चीनी डालने की कोई ज़रूरत नहीं।

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में दमा चला जाएगा।

दस्त—गर्मी के दस्त हों या बदहज़मी के, इन्हें रोकने की कोशिश तभी की जाती है जब प्राण-संकट पैदा हो जाय। आम-तौर पर दस्त तभी लगते हैं जब मल जमा हो गया हो, पाचन बिगड़ चुका हो। इस मल का निकल जाना ही अच्छा। एक कप गाजर के रस में दो चम्मच शहद घोलकर पिला दें। इससे पेट भी साफ होगा और पाचक अग्नि भी भड़केगी। गाजर-रस की विशेषता यह है कि दस्तावर होते हुए भी दुर्बलता नहीं आने देता। गाजर ठंडी होने पर भी वायु निकालती है। खाने की बजाय इसके रस का सेवन करें। दस्त पुराने हों या नये, गाजर दोनों में अनुकूल है।

दाँत अटकना—दाँत उगते समय बच्चों को कई रोग लग जाते हैं। कइयों की आँखें दुखने लगती हैं, कुछेक का रंग ही उड़ जाता है, कइयों को हरे-पीले दस्त लग जाते हैं, कभी-कभी बुखार भी चढ़ जाता है। वास्तव में दाँत की रचना कैल्सियम (चूना) और लौह-तत्त्वों से होती है जिन्हें अपने ही शरीर से खींचकर बच्चे को दाँत उगाने पड़ते हैं। माता-पिता को चाहिए कि उन दिनों बच्चों को आधा कप गाजर-रस में शहद घोलकर नियमपूर्वक पिलाते रहें। इससे बच्चे का हाज़मा भी तेज़ रहेगा और पलटी-दस्त आदि की नौबत ही नहीं आएगी। गाजर-रस में वे सभी विशेषताएँ हैं जिनसे शिशु हँसता-मुस्कराता दाँत उगा लेगा।

दाँत हिलना—दाँत और आँखें जवान रहें तो आदमी से बुढ़ापा कोसों दूर भागता है। गाजर, चुकन्दर, पातगोभी, बकरी का दूध, प्याज़ और लहसुन में 'फ्लुओरीन' नामक तत्त्व (खनिज लवण) दाँतों-आँखों के लिए विशेष हितकारी है। मंजन और तरह-तरह के महँगे पेस्ट दाँतों की बाहर से सफाई तो कर सकते हैं, लेकिन उनकी जड़ों को मज़बूत करने की शक्ति उनमें नहीं होती। यह शक्ति मिलती है गाजर-चुकन्दर से। इन्हें सेब भोजन के साथ सलाद के रूप में खूब चबा-चबाकर खाया कीजिये।

CC-0. Prof. Satya Vrat Shastri Collection. Mumukshu Bhawan Varanasi. Digitized by eGangotri

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दोपहर को लंच के स्थान पर यदि इन्हींको खाया जाय तो महीने-भर में हिलते हुए दाँतों को अन्दर से पलस्तर लग जाएगा और लम्बी आयु तक साथ देते रहेंगे।

दाद—कितना ही पुराना दाद हो, कुछ दिन भोजन की जगह 'कैरोटीन' लेते रहिये। 'कैरोटीन' गाजर का विशेष गुण है और त्वचा के सभी रोगों की अचूक दवा है। केवल गाजर के रस पर रहना कठिन होगा, इसलिए गाजर की खीर बनाकर खाइये।

गाजर की खीर

बनाने की विधि यह है कि पहले गाजरें धो-पोंछ लीजिये। आधा किलो दूध उबाल लीजिये। गाजरें कद्दूकश करके दूध में डाल दीजिये। दोबारा आग पर चढ़ाने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि उबलते-खौलते दूध में गाजर के लच्छे पाँच-सात मिनट में ही नर्म हो जाएँगे। चीनी हर्गिज़ न डालें। शहद हो तो ज़रूर मिला लें। उचित यही है कि गाजर-दूध की हल्की-हल्की मिठास का प्राकृतिक आनन्द उठाएँ। एक-दो बार यह खीर खाने के बाद आपको महसूस होगा कि तेज़ मिठास की आदत कोई अच्छी आदत नहीं है, क्योंकि नकली मिठास में पदार्थ का असली स्वाद और सुगन्ध बिल्कुल ही दब जाते हैं। कुछ दिनों में आपकी त्वचा दाद-खुजली से मुक्त होकर सुकोमल तथा चमकीली हो जाएगी।

दिमाग़ी कमज़ोरी—गाजर दिमाग़ी शक्ति भी बढ़ाती है। प्रकृति ने इस कन्द-मूल में दूसरे पदार्थों की तुलना में चौगुना 'फ़ॉस्फ़ोरिक ऐसिड' भर दिया है जिसका काम है दिमाग़ को ताज़गी और चेतना से भरना। दूध में गाजर-रस पीने को मिले तो सुबह-सवेरे पी जाइये। पेट स्वच्छ, खून स्वच्छ, दिमाग़ स्वच्छ, ताज़गी ही ताज़गी भर जाएगी। ऐसा लगेगा जैसे प्रधानमंत्री या राष्ट्रपति के स्वागत में तन की पूरी राजधानी रातोंरात स्वच्छ कर दी गई हो। दिन में चाय-बिस्किट और अंडे-आमलेट छोड़कर दूध में गाजर के कद्दूकश किये हुए लच्छे घोलकर खाइये। बन्द

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिमाग के दसों कपाट खुल जाएँगे। आग पर गाजर को भूनने, बघारने या छौंकने से गाजर के गुण भी जल-भुनकर राख हो जाते हैं। प्रकृति ने जिस रूप में गाजर पैदा की है, उसे प्राकृतिक ढंग से ही नर्म करके खाएँगे तो लाभ मिलेगा।

दिल दुर्बल— गाजर को 'हृद्य' माना गया है, अर्थात् हृदय के लिए गाजर बहुत अनुकूल है। शरीर-विज्ञानियों के लिए दिल केवल मांस-पिण्ड है, परन्तु गहराई से सोचा जाय तो शरीर का यही अंग 'चेतना' का प्रतिनिधि है। सुख-दुःख के झटके खाकर जब दिमाग भी काम नहीं करता, उस बेहोशी के आलम में भी प्राणियों को जीवित रखने की ज़िम्मेदारी दिल निभाता है। सिर से पाँव तक रक्त को शुद्ध करके 'पम्प करना' दिल की ड्यूटी है। गाजर का मुरब्बा उस संकट में भी मौत से बचा लेता है जब दिल डूबने की नौबत आ जाती है।

मुरब्बा ऐसे बनाएँ

- गाजरें ताज़ा और रसीली हों, बहुत मोटी या बहुत पतली न हों।
- गाजरों की केवल मिट्टी और जड़वाली तारें हटाएँ। गाजरें छील-काटकर कूड़ा न बनाएँ। गाजरं की ऊपर की परत कोई छिलका नहीं है कि उतारके फेंक दी जाय।
- सिरे का कड़ा हिस्सा थोड़ा-थोड़ा काट दें।
- खुले वर्तन में गाजरें न उबालें। ढक्कनबन्द वर्तन में गाजरें डालकर, पानी का छींटा देकर धीमी आँच पर भाप में नर्म करें। पानी उतना ही छिड़कें जिसकी भाप में गाजरें नर्म हो जायँ। गाजरें केवल नर्म की जाती हैं, गलाई नहीं जातीं।
- मुरब्बे के लिए गाजरों को न दही में भूनें, न घी में जलाएँ। इन्हें काटकर धूप में सुखाने की भी भूल न करें। गाजर की ताक़त इसके रस में है और धूप या आग से सुखाने की बजाय, उबालने के बाद एक स्वच्छ कपड़े पर अपनी ही गर्म हवा में

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सूखने दें।

- अमृतवान धो-पोंछकर पहले से सुखा लें।
- चाशनी के लिए कभी मिलवाली चीनी का प्रयोग न करें। शक्कर, बूरा, मिश्री कुछ भी प्रयोग करें, देशी हो—शुद्ध देहाती। सफेद चीनी का स्वाद भले ही न आए, मुरब्बे में ताकत पूरी रहेगी। सफेद चीनी में कितना ज़हर होता है, यह जानने के लिए इसी क्रम (घर की वैद्य) की पुस्तक 'गन्ना' पढ़ें।

चालू मुरब्बा—यदि पाँच-दस दिनों के लिए थोड़ी मात्रा में मुरब्बा डालना हो तो वाष्पित (भाप में उबली) गाजरें काटकर, डंठल निकाल दें और फाँकें अमृतबान में डालकर शहद में डुबो दें। एक-दो दिन अमृतबान को धूप दिखाकर इस्तेमाल में लाएँ।

टिकाऊ मुरब्बा—थोड़ी मोटी गाजरें कोंचकर भाप में उबालें। एक तार की चाशनी में, डंठल निकालकर गाजरों की फाँकें डाल दें। टिकाऊ बनाने के लिए नींबू निचोड़ दें। गाजर एक किलो हो तो चाशनी दो किलो शक्कर की बनाएँ और एक कागज़ी नींबू निचोड़ें। इसी अनुपात में, जितना मुरब्बा बनाना हो, सामग्री घटा-बढ़ा लें। दो तार की चाशनी अधिक टिकाऊ होगी।

सुगंधित मुरब्बा—उक्त विधि से तैयार मुरब्बे में आप जैसी चाहें सुगन्ध पैदा कर लें—(१) छोटी इलायची पीसकर भुरकं दें, (२) केवड़ा छिड़क दें, (३) केशर डाल दें, (४) चाशनी में जो पानी डालें वह सन्दल (चंदन) के बूरे में पहले ही पका लें।

धड़कन तेज़—आम कमज़ोरी की हालत में गाजर का मुरब्बा ही उत्तम है। यदि गर्मी के कारण साँस फूलने लगे, देर तक दिल की धड़कन तेज़-तेज़ रहे तो उबली गाजर कुचलकर रात को ओस में रख दें और सुबह उसे दही में मिलाकर सादा मिश्री

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डालें। स्वाद भी आएगा और दिल में भी ठंडक पड़ेगी। इसमें केवड़ा की दो बूंदें डालकर चखेंगे तो तन-मन शीतल रहेंगे। एक सप्ताह रोज़ सेवन करें। एकाध गाजर को उबालने के लिए भूभल में दबाकर काम चलाएँ। इसमें ऊपर का भाग जल जाता है, मगर इस विधि में गाजर के गुण बेकार नहीं जाते। जला हुआ छिलका उतार दें और भुरते की तरह, ओस में रातभर रखके, प्रयोग में लाएँ।

नकसीर—खाली पेट गाजर का जूस पियें और रक्त को शुद्ध करें। नकसीर या बवासीर में जो खून बहता है उसे रोकना नहीं चाहिये, क्योंकि पित्त के प्रकोप से विषैला होने के कारण ही शरीर उसे बाहर धकेलता है। माथे पर पिसी हुई गाजर का ठंडा-ठंडा लेप करें और गर्म पदार्थों तथा क्रोधावेश से दूर रहें। सात दिन गाजर-रस पीने के बाद, पालक और गाजर का मिला-जुला रस भी पियें ताकि बह चुके रक्त की कमी जल्द-से-जल्द पूरी हो। गाजर स्वयं भी नया खून बनाती है, लेकिन पालक में लौह तत्त्व और भी अधिक होता है। ये दोनों मिलकर अधमुए व्यक्ति में भी नवयौवन भर देती हैं।

नपुंसकता—मर्दाना कमज़ोरी दूर करने में भी गाजर को क़ुदरत का वरदान प्राप्त है। दूध में कद्दूकश की हुई गाजर की खीर बुढ़ापे में भी जवानी का जोश भर देती है। गाजर का हलुआ पचता भी जल्दी है और धातु भी पुष्ट करता है। भाप में गाजरें उबाल लें। चीरकर डंठल निकाल दें और गूदा कुचलकर घी में भून लें। अलग से देशी चीनी या शक्कर की दो तार की चाशनी तैयार करें और घी में भुनी हुई गाजरों का गूदा डाल दें। थोड़ा गाढ़ा होने लगे तो उतार लें।

शरीर में पचाने की क्षमता हो तो पिस्ता, बादाम, चिरौंजी, किशमिश, गोला-गिरी बारीक करके पकते हलुए में मिला दें। सुगन्धि के लिए पिसी हुई छोटी इलाइची भी डाल सकते हैं।

शरीर से मेहनत भी करते हों तो खोया भी घी में भूनकर

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
मिला सकते हैं। मर्दानगी में ज्वार उमड़ आएगा।

कुछ भी न कर सकते हों तो उबली गाजरों का गूदा दूध की मलाई में घोलकर खाते रहें।

नासूर—आम बोली में इसे 'जड़ों वाला फोड़ा' कहते हैं। रोगी को यह जीते-जी नरक के दर्शन करा देता है। मवाद से इतनी दुर्गन्ध उठती है कि प्रियजन भी पास नहीं फटकते। रोगी को बचाना हो तो गाजर और नीम का प्रयोग करें। दो सौ ग्राम रस गाजर का निकालें और रोगी को रोज़ पिलाएँ। इससे शरीर का विष निकलेगा और रक्त साफ हो जाने से फोड़े की जड़ें हिल जाएँगी। फोड़े में नीम-पत्ती के रस में चूने की डली चीमटे से पकड़कर दस-पंद्रह बार डुबो-डुबोकर सुखा लें। यही चूना-डली पीसकर नासूर में भरते रहें। मवाद सुबह-शाम साफ करके ताज़ा दवा भरते रहें। नीम के बहुत-से उपयोग इसी क्रम (घर का वैद्य) की पुस्तक 'नीम' में दिये गए हैं, पढ़कर लाभ उठाएँ।

नींद न आना—आहार-विशेषज्ञों की राय में अनिद्रा का एक प्रमुख कारण 'फ़ॉस्फ़ोरस' की कमी है। फलों और सब्ज़ियों तथा दूध में इसके खनिज लवण प्रचुर मात्रा में हैं, लेकिन आज-कल दूध छोड़कर लोग चाय-कॉफ़ी पीना ही शोभा समझ बैठे हैं, बल्कि दूध पीने वाला गँवार समझा जाता है और कॉफ़ी पीनेवाला सभ्य गिना जाता है। सब्ज़ियाँ भी भून-भूनकर खाते हैं और फल भी रसोईघर में ही छील-तराशकर मेज़ों तक लाए जाते हैं। फ़ॉस्फ़ोरस कहाँ से मिले? इसीलिए दाँत, आँखें, बाल, जवानी में ही जवाब दे जाते हैं। अधिक न सही, चार-पाँच मीठी गाजरें रोज़ सुबह खाने की आदत डालिये। कई फलों-सब्ज़ियों से गाजर में 'फ़ॉस्फ़ोरिक ऐसिड' चौगुनी मात्रा में होता है और यह कमी आसानी से सस्ते में ही पूरी हो सकती है। जिन्हें दाँतों का व्यायाम पसन्द नहीं या जिन्हें कच्ची गाजर रास नहीं आती, वे गाजर-रस के कुछ घूँट तो पी ही सकते हैं। इसके प्रभाव से गहरी और भरपूर नींद आने लगेगी। अनिद्रा से पागल होने का डर रहता

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है। आपने देखा ही होगा कि पागलों को नींद ही नहीं आती। झूठी शोभा और सभ्यता को उतार फेंकिये, चाय-कॉफ़ी छोड़के गाजर-रस पीकर चैन की नींद लेना शुरू कीजिये।

पथरी—(१) गुर्दे या मूत्राशय में दर्द एवं सूजन हो तो आधा-आधा कप गाजर-रस दिन में तीन-चार बार पीना शुरू कर दें। यह अनुभूत प्रयोग है, निश्चित लाभ होगा। (२) एक सप्ताह में आराम आता दिखाई न दे तो गाजर, मूली, शलजम और चुकन्दर का जूस एक-साथ मिलाकर पिया करें। इतनी मेहनत को जी न चाहे तो (३) गाजर में छेद करके उसमें गाजर-मूली-शलजम के एक-एक ग्राम बीज भर दें और आटे में गाजर लपेटकर उपलों की आँच पर रखके घुमाते रहें। आटा सूखने लगे तो उसे हटाकर गाजर चबा लिया करें। यह भी रास न आए तो (४) गाजर के छेद में मूली-गाजर-शलजम के बीज भरकर, छेद को गाजर के ही टुकड़े से बंद करके भूभल में पकाके खाएँ। यह भी न कर सकें तो (५) गाजर का स्वादिष्ट हलुआ खाया करें। हलुआ उसी प्रकार बनाएँ जैसा 'नपुंसकता' के निवारणार्थ बताया गया है। जो लोग घी से भी बिदकते हों वे (६) गाजर कद्दूकश करके उबले हुए दूध में मिलाकर पतली खीर ही खा लिया करें। पथरी गलकर बह जाएगी।

प्रदर खूनी—वैद्य लोग इसे 'रक्त प्रदर' कहते हैं। इसमें महिलाओं के यौनांग से लेसदार खून-सा बहता रहता है। यह शरीर के क्षरण (खुरने) का लक्षण है। रोगी महिलाओं को चाहिये कि उत्तेजक पदार्थों से परहेज़ करते हुए गाजर-रस पचास-पचास ग्राम सुबह-शाम पीना शुरू कर दें। गाजर की खीर भी उनके लिए लाभकारी है।

प्रमेह—यह पुरुष के यौनांग का रोग है और इसमें लेसदार पदार्थ के रूप में धातु-नाश जारी रहता है। पुरुषों को चाहिये कि एक कप गाजर-रस में दो चम्मच आँवले का रस मिलाकर पीना शुरू कर दें। वीर्य पुष्ट करने को गाजर की खीर का भी

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सेवन करें। प्रदर और प्रमेह में नर-नारी को सम्भोग से बचे रहना चाहिये। सात्त्विक जीवन अपनाने और गाजर का यथोचित सेवन करने से महीनेभर में स्वास्थ्य लौट आता है।

पायरिया—दाँतों और मसूढ़ों को छूत के रोगों से बचाने के लिए गाजरें खाया कीजिये। भरपूर लाभ उठाने के लिए इसे कच्चा ही चबाना चाहिये। गाजर के एक-एक रेशे का सौ फ़ी सदी लाभ उठाना हो तो धो-पोंछकर दाँतों से काटिये और दाँतों से ही मलीदा करके निगलिये। चबाने में जल्दबाज़ी से काम न लें, क्योंकि इसके मोटे टुकड़े पेट में शूल पैदा कर सकते हैं। इसका रस जब जिगर और तिल्ली तक की सूजन निकाल देता है, तो मसूढ़ों की सूजन और मवाद तो चुटकियों की बात है। इसके पोटैशियम, मैग्नीशियम और सोडियम के खनिज लवण ही मसूढ़ों और दाँतों की रक्षा करते हैं। यदि ककरौंदा का रस गाजर के रस में मिलाकर पिया जाय तो पायरिया में विशेष लाभ होगा।

पिंडलियाँ दुखना—लम्बे सफ़र से मांसपेसियाँ तन गई हों या कब्ज़ के कारण पिंडलियों की नस-नाड़ियाँ दुखने लगी हों तो बेंगन की तरह गाजर भूनकर जला हुआ छिलका उतार दें और गाजर का भुर्ता शहद मिलाकर चाट जाएँ। शहद न हो तो भुर्ता बनाते हुए शक्कर या गुड़ पीसकर मिला दें। ऐंठन अपने-आप निकल जाएगी। गाजर को बेंगन की तरह सीधे आग पर न भूनें। इसे उपलों की गर्म राखमें पाँच-सात मिनट दबाने से ही नर्मी आ जाती है।

पित्ताशय में दर्द—पित्ताशय को आम बोली में 'पित्ता' कहते हैं। जिसे क्रोध न आए उसके बारे में कहा करते हैं कि अमुक का 'पित्ता ही मर गया।' यही पित्ता ठंडा पड़ जाय तो गाजर-पालक का रस पीकर गर्मा दें। गाजर खुद ठंडी सही, मगर खून में ऊर्जा ही भरती है। दर्द हो या सूजन पैदा हो गई हो, गाजर-पालक के रस से सारे उपद्रव शान्त हो जाएँगे। मात्रा आपको पहले ही बताई जा चुकी है—एक हिस्सा पालक और तीन हिस्से गाजर-

CC-0. Prof. Satya Vrat Shastri Kanya Gurukul Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
रस। दिन में आधा-आधा कप तीन-चार बार लीजिये। तीन दिनों में चमत्कार हो जाएगा।

पीलापन—गाजर चबाने या इसका रस पीनेवालों का रंग भी गाजर की तरह गुलाबी-लाल हो जाता है। इसीमें चुकन्दर का रस मिलाकर पियेंगे तो गालों में से लाली फूटती-सी दिखाई देने लगेगी। बराबर मात्रा में भी मिला सकते हैं और कम-ज़्यादा भी। गाजर और पालक का रस भी बहुत उत्तम योग है। वास्तव में यह सारी करामात लौह तत्त्व की है जिससे खून में लाली आने के साथ, शरीर से विषैली गैसें खारिज होती हैं और ऑक्सीजन को ग्रहण करने की क्षमता पैदा होती है। इसी तत्त्व के कारण भूख लगती है, खाया हुआ पचता है और शरीर सुडौल एवं सुदृढ़ होता है। रक्त की रंजकता (लालिमा) के अभाव में ही बदन पर हल्दी-सी पुतने लगती है। यह आपके हाथ में है कि आपके गालों में से सेब की-सी सुर्खी फूटे या पतझड़ के पीले पत्ते जैसी हालत हो।

पेट ऐंठना—फीके (अलोने) पदार्थों को हर कोई चबा-चबाकर खाता है। उस ग्रास (कौर) में मुँह की लाला-ग्रंथियाँ धीरे-धीरे लार छोड़ती हैं। इस लार (लाला-रस, लुआब) से ही भोजन जल्दी पचता है। जब करारे नमक, चटपटे मसाले, तेज़ खटास और मिर्चोंवाला ग्रास मुँह में जाता है तो मुँह की तमाम झिल्लियों में तीखी जलन पैदा होती है। हम सी-सी करके चीख उठते हैं। महिलाओं को इस सी-सी का स्वाद ही चाट-मसालों के लिए उकसाता है। इस जलन को शान्त करने के लिए लाला-ग्रंथियाँ भरपूर लुआब छोड़ देती हैं। लुआब में सना हुआ मुँह का ग्रास गले से तो उतर जाता है, मगर ढंग से चबाया नहीं होता। कुछ नमक की जलन, कुछ मिर्चों की आग, कुछ खटास का तेज़ाब, उसपर अनचबाया भोजन कुल मिलाकर ये सब पेट की आग बुझाने का ही काम करते हैं। तब शुरू होती है पेट में ऐंठन। इससे बचने के लिए एक प्याज़ की गाँठ पीसिये और एक कप

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गाजर के रस में मिलाके पी जाइये। अनपचा भोजन पच जाएगा और आँतें-पेट निर्मल हो जाएँगे। सच तो यह है कि पेट के लगभग सारे रोग जिह्वा की गुलामी से पैदा होते हैं। नमक-मिर्च कोई स्वाद लेने के पदार्थ नहीं हैं। इन्हें दवा के तौर पर बहुत ही कम मात्रा में लेना चाहिये।

फोड़े-फुन्सी—गाजर के 'कैरोटीन' तत्त्व की आपको जानकारी मिल ही चुकी है। इससे खून में दाहकता (जलन) और उत्तेजना शान्त होती है। फोड़े-फुन्सी आमतौर पर खून में विगाड़ से फूटते हैं। गाजर-रस पीजिये और गाजर के बचे हुए फोक (लुगदी) में लहसुन की पाँच कलियाँ पीसकर फोड़े-फुन्सियों पर लेप दें। यदि छूत के असर से त्वचा में दूषण होगा तो इन विधियों से उसका असर भी बे-असर हो जाएगा। कारण यह है कि गाजर के खनिज लवण कीटाणुनाशक हैं और छूत के रोगों से बचाते हैं।

बच्चा भूखा रहना—माता के स्तनों में दूध की कमी से शिशु भूखा रह जाता हो, या दुर्भाग्य से माता के स्तनों में दूध ही न उतरता हो, अथवा माता ही बच्चे को अकेला छोड़ गई हो, तब गाजर की गुजरिया से दूध की कमी पूरी कर लें। यदि माता गाजर-रस पियेगी तो उसकी दूध की थैलियाँ भरी रहेंगी। शिशु को शहद मिलाकर पिलाते रहेंगे तो गाजर-रस ही अमृत बनकर लगेगा। शरीर के विकास के लिए जिस 'विटामिन ए' की ज़रूरत है, गाय-भैंस के दूध से गाजर-रस में तिगुना-चौगुना मिलेगा। गाजर बहुत बड़ी टॉनिक है, कभी इसे टॉनिक की तरह ही आज़माइये। यौवन और सुन्दरता का तो गाजर-रस में भंडार भरा पड़ा है। न बेबी भूखा रहेगा, न बेबी के माता-पिता। माता को चाहिये कि गाजर की खीर या हलुआ प्रतिदिन खाए और ऊपर से एक उबाल का दूध पिये।

बद्ध और सूजन—रक्त-विकार से कभी-कभी गुड़म्म (बद्ध) निकल आया करते हैं। ये न पकने में आते हैं न फूटने में। गाजर पीसकर बद्ध और सूजन पर लेपते रहें। इससे आप नमक भी

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिला सकते हैं। मुख्य इलाज गाजर-रस पीने से होगा। शरीर की विषैली गर्मी को निकालने और शीतल ऊर्जा लाने का काम गाजर-रस को पीसकर पूरा करें। न बद्ध सताएगा, न सूजन परेशान करेगी; न चीरा लगाने की ज़रूरत पड़ेगी, न हस्पताल के चक्कर काटने पड़ेंगे।

बहरापन—कम सुनाई देने या बहुत ऊँचा सुनने की शिकायत आमतौर पर उन्हींको होती है जो लखनवी अन्दाज़ में फल-सब्ज़ी छील-छीलकर उनके सारे बहुमूल्य रस कूड़े में फेंक देते हैं, बाकी बची सब्ज़ी को आग पर भून-जलाके खाते हैं। सुनने देखने की शक्ति देनेवाले कीमती खनिज लवण फल और सब्ज़ियों के छिलकों के नीचे होते हैं। इस लवण का नाम 'सिलिकन' है। अनछने आटे की रोटी खाइये; ककड़ी-खीरा और गाजर-शलजम को छीले बिना चबा-चबाके निगलिये। सिलिकन की कमी पूरी होते ही कानों के बन्द पर्दे आप-से-आप खुल जाएँगे।

बाल झड़ना—गाजरें कद्दूकश करके दही में डालें और ढक्कनबंद बर्तन में थोड़ा तपाने के बाद शहद मिलाके खाया करें। एक ही दिन में चमत्कार नहीं होगा। इतना निश्चित है कि बंजर हो रही खोपड़ी फिर से लहलहा उठेगी। कैल्सियम की भरपूर खाद मिलने से बालों के बीज-कोष अंकुरित होने लगेंगे। इससे बाल चिकने, घने और काले रहेंगे। कच्चा प्याज़ भी भोजन के साथ सलाद के रूप में सुबह-शाम लेते रहिये। प्याज़ की बदबू दबाने के लिए एक सेब दाँतों से काट-कुचलकर खा लिया कीजिये। इनसे फ़ॉस्फ़ोरस भी प्रचुर मात्रा में मिलेगा जो बालों की घनी खेती के लिए सहायक सिद्ध होगा।

बुखार—ताप या बुखार किसी विकार का केवल लक्षण है। गाजर सिर से पाँव तक के विकार दूर करती है। विकार गया तो बुखार भी गया! गाजर का रस सवा सौ ग्राम, चुकन्दर का रस पचत्तर ग्राम, खीरे का रस पचास ग्राम मिलाकर सुबह-शाम पियें। सर्दी का मौसम हो तो हल्की सी आँच देने के बाद शहद

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिलाके पी जाएँ। दो दिनों में मल-मूत्र के साथ ही विकार और बुखार निकल जाएँगे। दवा कोई भी करें और किसी भी वैद्य-डॉक्टर से दवा लें, असर होने में अड़तालीस घंटे का समय लग ही जाता है।

ब्रोंकाइटस—श्वास-नली (ब्रोंकाई) में सूजन का यह रोग जिसे एक बार लग जाता है, उसका जीना हराम कर देता है। शुरू में साधारण खाँसी आती है। धीरे-धीरे खाँसी के लम्बे दौरे पड़ने लगते हैं और कई बार जान गले में ही अटकी रह जाती है। फेफड़े भी इस रोग से बुरी तरह प्रभावित होते हैं। कफ और दूषित रस जब-तब उल्टी के रूप में निकलते रहें तो चैन मिलता है। यदि गाजर, टमाटर, पालक और पातगोभी के रस पीते रहें तो श्वास-नली की सूजन, फेफड़ों और ब्रोंकाई हड्डी के गिर्द जमा हो चुके मल और रक्त के दूषण निकल जाते हैं। इन सब्जियों में 'क्लोरीन' नामक तत्त्व ही इस रोग की सफाई करता है। रस में शहद मिलाकर पीने से नया रक्त भी बनता है और पुराना भी नया होता है। गाजर और पालक, गाजर और पात-गोभी, अथवा तीनों के रस में एकाध टमाटर का रस निचोड़ लें। इसीमें सौ ग्राम शहद घोलकर ऐसा टॉनिक बनाया जा सकता है कि रोगी को निर्बल करनेवाला रोग खुद ही टूट-फूट जाय। रस निकालने के लिए घर में ही मशीन (ग्राइंडिंग मिक्सी) होगी तो हर कोई मदद कर सकता है। इतना हम दावे के साथ कह सकते हैं कि गाजर-पालक और पात-गोभी के रसों से ब्रोंकाइ-टस का शर्तिया इलाज हो जाता है।

भुलक्कड़पन—बड़ी आयु में जैसे-जैसे धातुएँ क्षीण होने लगती हैं, वैसे-वैसे स्मरण-शक्ति भी दुर्बल पड़ जाती है। धातु का अर्थ केवल वीर्य नहीं, रक्त-मज्जा-मांस-हड्डी आदि भी धातुएँ ही हैं। इनका निर्माण 'फ़ॉस्फ़ोरस' तत्त्व पर निर्भर करता है। गाजर, प्याज, सेब, दूध आदि अगर ताजा और कच्चे मिलते रहें तो अन्तिम साँस तक चेतना बनी रहती है। बुढ़ापे के कई

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लक्षण फ़ॉस्फ़ोरस की कमी से ही पैदा हो जाते हैं जैसे कि बाल झड़ना और पकना, हड्डियाँ और दाँत हिलना, नींद कम हो जाना, चलते-चलते डोल जाना, बातें करते-करते बात का सूत्र ही भूल जाना अर्थात् भुलक्कड़पन। जो दूध-दही-मक्खन का नियमित सेवन करते हैं, फल-सब्ज़ियों के ताज़ा रस पीते हैं, उनकी याददाश्त भी तेज़ रहती है। गाजर-रस को गाय के दूध में मिलाकर शहद से मीठा कर लें। रात को भिगोई हुई बादाम की ग्यारह गिरियाँ (मींगियाँ) इतनी चबा-चबाकर निगलें कि गले में दूध बनकर उतरें। ऊपर से गाजर-रस का दूध पियें। स्मरण-शक्ति प्रखर हो जाएगी। बादाम खरीदने की ताकत न हो तो न सही, दूध भी न मिले तो परवाह न करें, क्योंकि गुड़ की चाशनी में बनाया हुआ गाजर का हलुआ ही रंग जमा देगा। हलुआ न बना सकें तो एक प्याज़ का रस, ढाई सौ ग्राम गाजर-रस में घोलकर ही पी लिया करें।

मधुमेह—जब से मिल की गोरी चीनी का रिवाज बढ़ा है, तब से इस रोग की भी चर्चा आम हो गई है। पहले लोग पूरी-की-पूरी गुड़ की भेली (किलो से भी ऊपर) मुँह मीठा करने के बहाने खा जाते थे और मुखड़े पर ओज-तेज की चमक आती थी। गन्ना, गुड़, राब, शक्कर, बूरा के रूप में कितनी ही मिठास चख लें, शक्ति ही मिलेगी। चीनी की रचना में जिन रसायनों का प्रयोग किया जाता है, वे सभी विष पैदा करते हैं और पाचन-संस्थान को भ्रष्ट कर देते हैं। आँतों और पेट के बीसियों रोग इस कलमुँही चीनी और नमक के कारण पैदा होते हैं। नतीजा यह होता है कि हड्डियाँ खुरने (क्षरण) लगती हैं। गाजर में 'इन्सुलिन'-तत्त्व के कारण इसकी मिठास कोई हानि नहीं पहुँचाती। गाजर और करेले का रस विरोधी स्वाद और स्वभाव का है। इन्हें आप इस तरह प्रयोग में लाएँ कि रोग भी कट जाए और गर्मी से रक्त में जलन का तत्त्व भी पैदा न हो। सुबह और शाम को आप गाजर का जूस पियें, खाने में करेले के विविध

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यंजन शामिल करें। करेलों की भुर्जी, साबुत प्याज़-करेलों की सब्ज़ी, करेले की छाल की खुरचन के परांठे आदि से मधुमेह जाता रहता है।

नया खून ऐसा बनना चाहिए जो मधुमेह को घटाकर शून्य तक ला दे। इसके लिए तीस ग्राम पालक-रस और सत्तर ग्राम गाजर-रस मिलाकर दिन में तीन बार पियें। जब भी मिठास को जी चाहे, शहद मिलाएँ। मिल की चीनी तो वैसे ही विष है, गुड़-शक्कर भी छोड़ दें। फलों में इतनी मिठास है कि जितनी चाहे खा-पी सकते हैं। नया रक्त बनने और पुराना रक्त निर्विष होने में महीना लग ही जाता है, इसलिए पथ्य और परहेज़ का असर भी महीने बाद ही सामने आएगा। काम-वासना का भी त्याग करना होगा और शरीर को हल्का व्यायाम भी कराते रहना होगा।

मासिक रुकावट—जबतक महिलाएँ सन्तान पैदा करने के योग्य रहती हैं, तबतक उन्हें मासिक धर्म चालू रहता है। एक प्रकार से माहवारी के बहाने रजो-गोल उस वीर्य-बीज के लिए गर्भ की धरती बनाता है जिसपर सन्तान अंकुरित होती है। इस-लिए जब मासिक धर्म में गड़बड़ी हो तो गाजर-मूली तथा मेथे-सोया के बीजों को हीं पीसकर डेढ़ सौ ग्राम पानी में उबालकर पियें। इसमें आप मौसम के अनुसार मिश्री अथवा शहद मिला सकते हैं। काढ़ा अच्छा न लगे तो चारों के बीज सम मात्रा में पीस-कर सुबह-शाम पाँच-पाँच ग्राम की फंकी ताज़ा पानी के साथ ले सकते हैं। इन्हें पीसकर चटनी की तरह भी चाटा जा सकता है। इनकी गर्मी बढ़ाने के लिए आप नमक भी मिला सकते हैं। यदि और कुछ हाथ न लगे तो अकेली गाजर के बीज पंद्रह-बीस ग्राम पीसकर सौ ग्राम पानी में उबाल लें। जब आधा पानी सूख जाय तो हल्का गर्म रह जाने पर पियें। चार-पाँच घंटे तक मासिक खुलता दिखाई न दे तो एक बार और काढ़ा पी जाएँ। मासिक रुकावट खोलने के लिए शर्बत बनाकर न पियें, क्योंकि ठंडाई

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और शर्बत के रूप में असर देर बाद होता है और इससे कमर में शूल उठने का भी डर रहता है।

मिर्गी—इसका जब दौरा पड़ता है, तब आदमी का दिमाग़ और हाथ-पाँव सक्रिय होने पर भी बेहोशी की हालत में होते हैं। एड़ियाँ पटकने और तड़पने या ऐंठने के लक्षण इस बात का प्रमाण हैं कि चिन्ता, डर, मजबूरी और दहशत से रोगी का मस्तिष्क जब भी पानी, रौशनी, धमाका या तेज़ आवाज़ की चमक महसूस करता है, उसका शरीर बीच चौहाहे में ही ऐंठने लगता है। बड़े शहरों में ऐसे रोगी का अकेले आना-जाना खतरे से खाली नहीं होता। उसे ऐसे खनिज लवणों की ज़रूरत होती है जो दिमाग़ को किसी दुर्बल भावना का शिकार न होने दें। ये लवण हैं 'आयोडीन' और 'मैंगनीज़'। गाजर में बारह-बारह खनिज लवण हैं और 'आयोडीन' तथा 'मैंगनीज़' भी उनमें से ही हैं। मिर्गी के रोगी को गाजर खिलाने या इसका रस पिलाने से पहले ध्यान रक्खें कि छीलने की भूल न करें। 'आयोडीन' फलों और सब्ज़ियों के छिलके के नीचे होता है और यही खनिज लवण दिमाग़ को वहमों तथा विषैले विचारों से बचाता है। इसी तरह 'मैंगनीज़' भी पदार्थों में उसी तरह छिपा होता है जैसे अंडे की सफेदी के बीच की ज़र्दी। इसलिए रोगी को गाजर-रस पिलाने के साथ-साथ रात को भिगोया हुआ गेहूँ सुबह उसी पानी की भाप में उबालकर, शहद में सानके खाने को दें।

रोगी की रक्षा के लिए लाहौरी (सेंधा, खान से निकले) नमक की ढेली उसकी हथेली में रख दें। अकेले सफ़र में यह नमक बॉडीगार्ड की तरह उसकी रक्षा करेगा। यह वैज्ञानिक सचाई है कि हाथ में नमक की ढेली रखने से मिर्गी का दौरा आते-आते भी लौट जाता है। दौरा शौचालय में भी पड़ सकता है और वहाँ नमक लेकर कौन जाएगा? इसलिए गाजर-रस पिलाते रहिये और गेहूँ की घुंघनियाँ खिलाते रहिये।

मुँहासे—कील-मुँहासे आमतौर पर पंद्रह से बीस-बाईस वर्ष

CC-0 In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की आयु में निकलते हैं, क्योंकि यौवन के आँगन में कदम रखते ही खून में उबाल और तूफान आने लगते हैं। जो लोग अपना खान-पान, आचार-व्यवहार सादा और सात्त्विक रखते हैं, उन्हें कील-मुँहासे नहीं फूटते। इस आयु में पहुँचकर नमक भी बहुत कम कर देना चाहिए, क्योंकि एक तो शरीर को इसकी जरूरत ही नहीं है और केवल आदत से मजबूर होकर हम नमक खाते हैं, दूसरे, नमक को निकालने में हमारे शरीर को ज़ोर लगाना पड़ता है और मूत्र या पसीने के रास्ते निकलने पर भी बाकी का नमक चेहरे पर कील-मुँहासों और फुंसियों के रूप में फूट आता है।

गाजर-रस में 'पोटैशियम' के खनिज लवण, नमक और चीनी के विष भी निकाल देते हैं और रक्त में से अम्लता को भी धो डालते हैं। झाइयाँ, मुँहासे, इसी पोटैशियम की कमी से पैदा होते हैं। सलाद के तौर पर भोजन के साथ एक-दो गाजरें रोज़ खाते रहिये। छुट्टीवाले दिन गुड़ के साथ पाँच-सात रसीली गाजरें खा जाइये। पेट स्वच्छ रहेगा तो खून का उबाल भी शान्त रहेगा। मुँहासों का इलाज तो हो ही जाएगा, चेहरे पर लाली भी उमड़ आएगी। गाजर सुन्दरता भी देती है और चमड़ी को निर्मल भी रखती है। केवल एक महीना रोज़ सवेरे एक-दो कप गाजर-रस पीकर आज़मा लीजिए, मुखड़े और बदन पर से निगाहें फिसलने लगेंगी। मुखड़े के साथ-साथ यह बालों को भी काला, चिकना, चमकीला, लम्बा और घना बनाता है। इसके साथ-साथ आँखों में भी यौवन के लाल डोरे खिंच आते हैं जिससे रूप की छटा देखते ही बनती है। गाजर-रस पीनेवालों को मेकअप का सामान और प्रसाधन-सामग्री नहीं खरीदनी पड़ती।

मूत्र में सफेदी—आदमी का स्वास्थ्य उसके मूत्र के रंग से से भी पहचाना जा सकता है। पेशाब का रंग लालिमा या गहरी पीलिमा लिये हो तो समझ जाइये कि उसके मसाने (मूत्राशय) में गर्मी का प्रभाव है। सफेद रंग का मूत्र निकले तो ठंड का असर जानिये। स्वस्थ आदमी का मूत्र सादगी रंग का होता

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है। जो लोग अपना पेशाब पीने लगे हैं, उन्हें अपने मूत्र के रंग पर भी ध्यान देना चाहिए। यदि मूत्र में लेसदार सफेदी हो तो समझ लीजिये कि यह खतरे की घंटी है, क्योंकि यह शुक्राशय (वीर्य की थैलियाँ) खाली होने का इशारा है। जिस तरह पेट की पाचन-क्रिया बिगड़ने से दस्त आदि लग जाते हैं, उसी तरह वीर्य का पिघलकर बहना भी एक प्रकार का 'अपच' है। भोजन और विचार, दानों तामसी होंगे तो वीर्य का टिकना कठिन है।

गर्म और उत्तेजक पदार्थों से दूर रहिये। वासना भड़कानेवाला साहित्य पढ़ना छोड़ दीजिये। उन महफ़िलों में जाना छोड़ दीजिये जहाँ अश्लील (गंदी) बातों में रस मिलता हो। गाजर-रस का एक ग्लास रोज़ पीजिये। सुबह-शाम के नाश्ते में गाजर की दो सौ ग्राम बर्फी खाकर दूध पीना शुरू कर दें।

गाजर की बर्फी

दो-चार दिन एक-एक किलो गाजरें कद्दूकश करके रस निकालें और पी जाएँ। गाजर-लुगदी को थाली में फैलाकर छाँव में ढाँपकर रख दें। चौथे-पाँचवें दिन सूखी लुगदी को गाय के घी में भूनें। जितना हलुआ बने, उससे चौगुना गन्ने का रस लाकर धीमी आँच पर गर्म करें। मैल (झाग-जैसी) निकालते रहें। जब चौथाई हिस्सा सूख जाय, तब आधा किलो खोआ डाल दें। इसी में भुनी हुई गाजर-लुगदी डाल दें। जल का अंश सूखने लगे तो घी से चिकनी परात में डालकर ऊपर से छोटी इलायची का चूरा भुरक दें। थोड़ा ठंडा होने पर सौ-सौ ग्राम की टुकड़ियाँ काट लें। इसे सप्ताहभर में ही निपटा दें क्योंकि अधिक दिन रखने से बुसाँध आने लगती है और खाने में रुचि नहीं रहती। यदि थोड़ी-थोड़ी मात्रा में तीसरे दिन ताज़ा बनाते रहें तो शरीर को भी भरपूर ताज़गी देगी।

यह बर्फी वीर्य पुष्ट करती है, दिमाग़ से काम लेनेवालों को कल्पनाशील बनाती है, रक्त में गाढ़ापन लाती है, क्रोध से बचाती

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है, मानसिक रूप से बलवान् बनाती है, दुबले शरीर को मांस-मज्जा से गदराती है, चुस्ती और कर्मठता पैदा करती है, मुखड़े और बदन पर चिकनी चमक लाती है, महिलाओं के स्तनों में दूध भरे रहती है, लम्बी आयु तक सीने और कूल्हों को सुडौल रखती है। अकेली बर्फी और दूध ही लेंगे तो महीने बाद फ़ालतू चर्बी चढ़ जाएगी, इसलिए साथ-साथ गाजर-रस अवश्य पियें। इससे सन्तुलित सौन्दर्य आएगा।

मोटापा —जिन घरों में पतले छिलकों के गूदेदार फलों और तरकारियों को छील-काटकर, नमक-मसाले भुरककर, भून-छोंक-कर खाया जाता है, उनके सदस्यों के मोटापे को या तो व्यायाम और योगासन कम कर सकते हैं, या गाजर-रस में व्याप्त 'आयो-डीन'। इस सम्बन्ध में कुछ सावधानी भी बरतें जैसेकि—

- बहुत मोटे शरीर के लोग गाजर-रस पियें तो साथ-साथ दसेक मिनट का कोई व्यायाम अवश्य करें, नहीं तो पेट की त्वचा पिचककर झालर की तरह झूलने लगेगी।
- शुरू में गाजर-जूस दिन में दो ग्लास तक पी सकते हैं। एक सप्ताह बाद केवल एक ग्लास काफ़ी है। तीसरे सप्ताह एक कप मात्रा में पियें। चौथे सप्ताह सुबह-शाम डेढ़-डेढ़ सौ ग्राम जूस की मात्रा लें।
- जूस में नमक हर्गिज़ न मिलाएँ। शहद सौ ग्राम तक मिला सकते हैं।
- मौसम की गाजरें लाकर, दो-दो किलो के हार पिरोकर कील पर टाँग दें। दस मालाएँ आपके तब काम आएँगी जब बाज़ार में गाजरें नहीं मिलतीं। इन्हें धूप में नहीं, घर या रसोई में ही सूखने दें।

गाजर का शर्बत

गाजरों की एक सूखी माला हमाम-दस्ते में जौकुट करके एक किलो गन्ना-रस में रात को भिगो दें। सुबह दो किलो गन्ना-रस

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में जौकुट गाजरों की लुगदी डालकर धीमी आँच पर पकाकर, एक तार की चाशनी बनाकर बोतल में भर लें। इसमें एक नींबू का रस निचोड़ दें। रोज़ाना बच्चोंवाली ग्लासी भरकर अनन्नास के जूस में मिलाकर पियें। इससे खून शुद्ध होता रहेगा, चर्बी की तहें पिघलती रहेंगी, स्वाभाविक गठीलापन तो अवश्य होगा लेकिन फ़ालतू मोटापा छँटता रहेगा। 'आयोडीन' के खनिज-लवण शरीर को बोदा और पिलपिला नहीं होने देते, बाल भी काले-घने रखते हैं। इसी तरह एक-एक माला प्रयोग में लाएँ।

मोतियाबिन्द--गाजर में 'कैरोटीन'-तत्त्व शरीर में जाकर 'विटामिन ए' में बदल जाता है और आँखों के लिए यह अत्यन्त उपकारी है। जिन्हें ऐनक के बिना पढ़ने की रौशनी चाहिए, उन्हें गाजर के जूस का एक-डेढ़ ग्लास रोज़ पीना चाहिये। इसमें पचास से सौ ग्राम तक शहद भी मिला सकते हैं जो नेत्र-ज्योति के लिए प्राकृतिक वरदान है। शहद को जूस में भी मिलाएँ और एक-एक सलाई आँखों में भी डालें। असली शहद ही उपयोग में लाएँ जिसकी असलीयत इस बात से जानी जा सकती है कि यह आँखों में चिपचिपा नहीं रहेगा, बल्कि जाला और मोतियाबिन्द की झिल्ली काटकर पानी के रूप में बहा देगा। बिना ऑपरेशन के मोतियाबिन्द उतारने की यह प्राकृतिक चिकित्सा है।

रक्तचाप—अंग्रेज़ी में इसे ब्लडप्रैशर कहते हैं। यह ऊँचा हो या नीचा, गाजर सन्तुलित कर देती है। निम्न रक्तचाप में गाजर-रस में शहद घोलकर पीना चाहिये। ऊँचा रक्तचाप हो तो अकेला गाजर-जूस पियें। यह बात हमेशा याद रहे कि रस निकालने के बाद तुरन्त पी लेना चाहिये।

रतौंधी—गाजर का रस आँखों के लिए अक्सीर है। शर्त यह है कि नियमित रूप से तीन ग्लास जूस रोज़ाना पियें। यह बुढ़ापे में भी ऐनक उतरवा देता है, क्योंकि जिस 'विटामिन ए' से आँखों को ज्योति मिलती है वह गाजर में दूसरे पदार्थों से तीन-चार गुणा अधिक है। रात को भी यह स्पष्ट देखने योग्य बना देता है। पूरा

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाभ तभी मिलेगा जब शराब, चाय, कॉफ़ी, गांजा, चरस जैसे खुश्क-गर्म नशों को भी छोड़ दें और गर्म पदार्थों से परहेज़ करें। शरीर को भोजन से ऊर्जा (शक्ति) मिलनी चाहिये, ऊष्मा (ताप) नहीं। ऊर्जा ही आवश्यकतानुसार ऊष्मा में बदल जाती है। आँखों को शीतल रखने में ही लाभ है। गर्मी से आँखों को हानि पहुँचती है।

गाजर कद्दूकश करके दूध में धीमी आँच पर पकाएँ और शक्कर मिलाकर खीर बना लें। इसे रातभर ढाँपकर ओस में रक्खें और सुबह दातुन-कुल्ला करके खाली पेट खाएँ। यह खीर आँखों के लिए ज्योति का भंडार है।

वीर्य पतला—किलोभर ऐसी गाजरें खरीद लाएँ जिनके अन्दर कौलनुमा डण्ठल नर्म और पतला दिखाई दे। इनको कद्दूकश करके किसी स्वच्छ कपड़े में बाँधके रसोईघर में खूंटी पर लटका दें। इतना कसके न बाँधें कि निचुड़ने लगे। कुछ दिनों में रस लच्छों में ही सूख जाएगा। इसे आग पर या धूप में हर्गिज़ न सुखाएँ। आधा किलो छुहारों का गूदा और आधा किलो शहद भी जुटा लें। छुहारे बारीक काट लें। गाजरों के लच्छे सूख जाने पर छुहारों के साथ पीस लें। यह आधा किलो के लगभग रह जाएगा। इसमें आधा किलो ही सिंघाड़े का आटा मिलाकर रख लें। इसकी चालीस मात्राएँ बना लें, अर्थात् पच्चीस ग्राम रोज़ाना हलुए की तरह सेवन करें। वीर्य गाढ़ा हो जाएगा। गन्दी फ़िल्में, गन्दी सोहबत, गन्दा साहित्य और गर्म खान-पान ही वीर्य पतला करते हैं। आचार-व्यवहार में भी ठंडे रहें। हलुआ इस तरह बनाएँ—

गाजर का मोहन हलुआ

सामग्री आप तैयार कर चुके हैं। पच्चीस ग्राम मात्रा में लेकर घी (गाय का) में हल्की आँच पर भून लें और थोड़ा ठंडा होने पर दस ग्राम शहद मिलाकर खाएँ, ऊपर से एक उबाल का दूध

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

 Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पी लें। एक 'चालीसा' (चालीस दिन) पूरा होते ही वीर्य गाढ़ा और शुक्राणुओं से भरपूर हो जाएगा। सिंघाड़े का आटा तासीर में ठंडा और धातु गाढ़ा करनेवाला है। आपने देखा ही होगा कि हलवाई आधा दूध और आधा पानी बेचकर भी मलाई इतनी गाढ़ी उतारते हैं कि खाकर रबड़ी-जैसा स्वाद आता है। गाजर के सूखे लच्छों में मिलकर भी यह वीर्य को प्रगाढ़ करता है। यह आटा दूध में भूनें या घी में, भुनने के बाद हानि नहीं पहुँचाता। हाँ, पानी-जैसे दूध में चिकनाई न होने के कारण सिंघाड़े का आटा मलाई के रूप में भी तरावट नहीं लाता, बल्कि कब्ज़ ही करता है। वीर्य पतला पड़ने की हालत में यह वीर्य में भी कब्ज़ करेगा जो मनुष्य के लिए हितकारी है।

सन्धिवात—सन्धि 'जोड़' को कहते हैं और शरीर के जोड़-वाले हिस्सों में वात (हवा) रुक जाने से दर्द, सूजन और जकड़न के दोष पैदा हो जाते हैं। गाजर-रस रेचक है और शोधक भी। नमक भी क्षार और गर्मी पैदा करता है। गाजर-रस में नमक तथा काली मिर्च घोलकर पीना शुरू कर दें। दवा के तौर पर नमक का प्रयोग हितकारी है। आयुर्वेद ने यह भी स्पष्ट बता दिया है कि काले, गोरे, लाल और दूसरे नमकों में से सेंधा (लाहौरी) ही उत्तम है। नमकीन गाजर-रस पीने को मन न माने तो शहद मिला सकते हैं। शहद भी मुँह में घुलते ही खून में जा मिलता है और वात-व्याधि को सहन नहीं करता। बिना किसी की सलाह लिये आप शहदवाले गाजर-रस से गठिया तक के रोग मिटा सकते हैं। सूजन हो तो वहाँ भी शहद चुपड़कर पट्टी बाँध दीजिये। कुछ दिनों में ही वात की सूजन जाती रहेगी।

सम्भोग में अरुचि—गाजर का हलुआ या खीर रज-वीर्य की कमी पूरी करते हैं; वासना की गर्मी भड़काने के लिए शहद से खून को गर्माइये। गाजरें दोनों सिरों से मूँडकर (केवल सिरे काटकर) नुकीली वस्तु से पेठे की तरह कोंच लें। इन्हें बन्द पतीली या प्रेशर कुकर में पानी का छींटा देकर भाप में नर्म कर

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लें और अमृतवान में डालकर शहद में डुबो दें। चौबीस घंटे तक शहद में गाजरें रच लेने दें। गर्मागर्म भी खाई जा सकती हैं। नाश्ते में सुबह-शाम पाँच-पाँच गाजरें खा लें। ये 'हैवी ब्रेकफ़ास्ट' का काम देंगी। दूध मिले तो पी लें, न मिले तो मस्ती मारें। जवानी में झूठे वैराग्य का बाना उतर जाएगा और गृहस्थ-सुख भोगने की उमंग भड़क उठेगी। यह बल-वीर्य देने के साथ काम-वासना में भी आग लगाता है, इसलिए इसका उपयोग विलास (घटिया ऐयाशी) के लिए न करें। वीर्य-नाश का अर्थ है जीवन-नाश। कुछ लोग इसे शरीर का 'गंदा पानी' समझते हैं और इसका निकल जाना शुभ समझते हैं। वास्तव में उन्हें पता ही नहीं कि वीर्य की एक-एक बूँद में छह-छह आठ-आठ महीनों का जीवन भरा है। यह पुरुष का 'इत्र' है; जबतक शीशी में भरा है, तभीतक इत्र है, तभी तक जवानी है। जवान रहना चाहते हैं तो इसे सँभालने की आदत डालें।

साँस में बदबू—आप गाजर चबा सकते हों और चबाकर पचा सकते हों तो कच्ची गाजरें खाया कीजिये। चबाने-पचाने में असमर्थ हों तो इसका रस पिया करें। पालक, खीरा, ककड़ी, अनन्नास, टमाटर, मूली आदि जो भी पसन्द हो, उसका रस भी मिला लें और जी चाहे तो नींबू भी निचुड़वा लें। साँस स्वच्छ और सुगन्धित हो जाएगी।

सिर-दर्द—गाजर और चुकन्दर के रस में नींबू निचोड़िये और पेट साफ़ कर दीजिये। अगली सुबह तक सिर-दर्द का निशान भी नहीं बचेगा।

सुज़ाक—गाजर-रस मूत्रल है और सुज़ाक की जलन तथा सूजन, अथवा मवाद और घाव का अक्सीर इलाज है। दिन में दो-तीन बार गाजर-रस पीकर पेशाब का जुलाब लेते रहें। एक सप्ताह में तड़पता-ऐंठता रोगी मुस्कराने लगेगा।

हृदय-रोग—दो सौ ग्राम गाजर-रस में सौ ग्राम पालक-रस मिलाकर पीना शुरू कर दें। 'हार्ट-ट्रबल', 'हार्ट अटैक' और दिल

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डूबने या तेज़-तेज़ धड़कने की नौबत ही नहीं आएगी।

हिस्टीरिया—आहार-विशेषज्ञों की राय में इस रोग का कारण 'मैंगनीज़' (खनिज लवण) की कमी है। गाजर में यह तत्त्व प्रचुर मात्रा में है। कुछ दिन गाजर-जूस में नींबू निचोड़कर पिलाइये। सरसों का साग और जौ के आटे की रोटी खिलाइये। मैंगनीज़ की कमी पूरी होते ही चिन्ता, डर, क्रोध और मजबूरी की हीन भावनाएँ दब जाएंगी और हिस्टीरिया से पिण्ड छूट जाएगा।

□

गाजर के ताज़ा रस से भरपूर लाभ उठाना हो तो अपने किचन-गार्डन में इसकी खेती कीजिये। इसके स्वभाव और उपयोग की विधि आप जान ही चुके हैं। इसके अनुसार आप केवल गाजर से ही सैकड़ों रोगों का इलाज कर सकते हैं।

□□□

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फल-फूल, कन्द-मूल, पत्ता-पत्ता, बूटा-बूटा अपने आपमें डिस्पेंसरी है—वैद्य भी, दवा भी, दवाखाना भी। तुलसी, पीपल, आक, बेल और नींबू या आँवला आयुर्विज्ञान ने 'मृत्युंजय' माने हैं और हमारे लिए पूजा के प्रतीक रहे हैं, जबकि पूजन से अधिक इनके सेवन की जरूरत रही है। अकेले लहसुन में इतनी शक्ति है कि बुढ़ापे में झुर्रियाँ मिटा दे, नये दाँत उगा दे, पके बाल काले कर दे और सत्तर साल के बूढ़े को पच्चीस साल का जवान बना दे। यह कोई चमत्कार नहीं है, भगवान् धन्वन्तरि की विद्या है। संसार के वैज्ञानिकों ने हमारे आयुर्विज्ञान को बिगाड़कर इतना महँगा बना दिया है कि इलाज भी रोग बन गया है। बीस ऐसी पुस्तकों का सैट जिन्हें खरीदकर आप सारी दुनिया को बाँटना चाहेंगे।

१. तुलसी २. पीपल ३. आक ४. सिरस ५. आँवला ६. नींबू ७. नीम ८. गन्ना ९. प्याज १०. लहसुन ११. दूध-घी १२. दही-मट्ठा १३. नमक १४. हल्दी १५. हींग १६. बेल १७. बरगद १८. गाजर १९. मूली २०. अदरक।

Rs. 3.50

CC-0.In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

गोविन्दराम हासानन्द दिल्ली-६